ڈالڈا کا دسترخوان

دسمبر 2012ء

قیمت 120 روپے

شادی اسپیشل

• برائیڈل میک اپ کے نئے ٹرینڈز • خوابوں کے بنت کار

22 دلہن کی چھب دکھلاتا ہے، زیور

13 شادی ایسا موقع جہاں ہم لمحے قید کر لیتے ہیں

24 ویڈنگ کیک

86 ہنی مون ٹرپ

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

جشن عروسی اسپیشل

انٹرویوز

فوڈی فوڈ

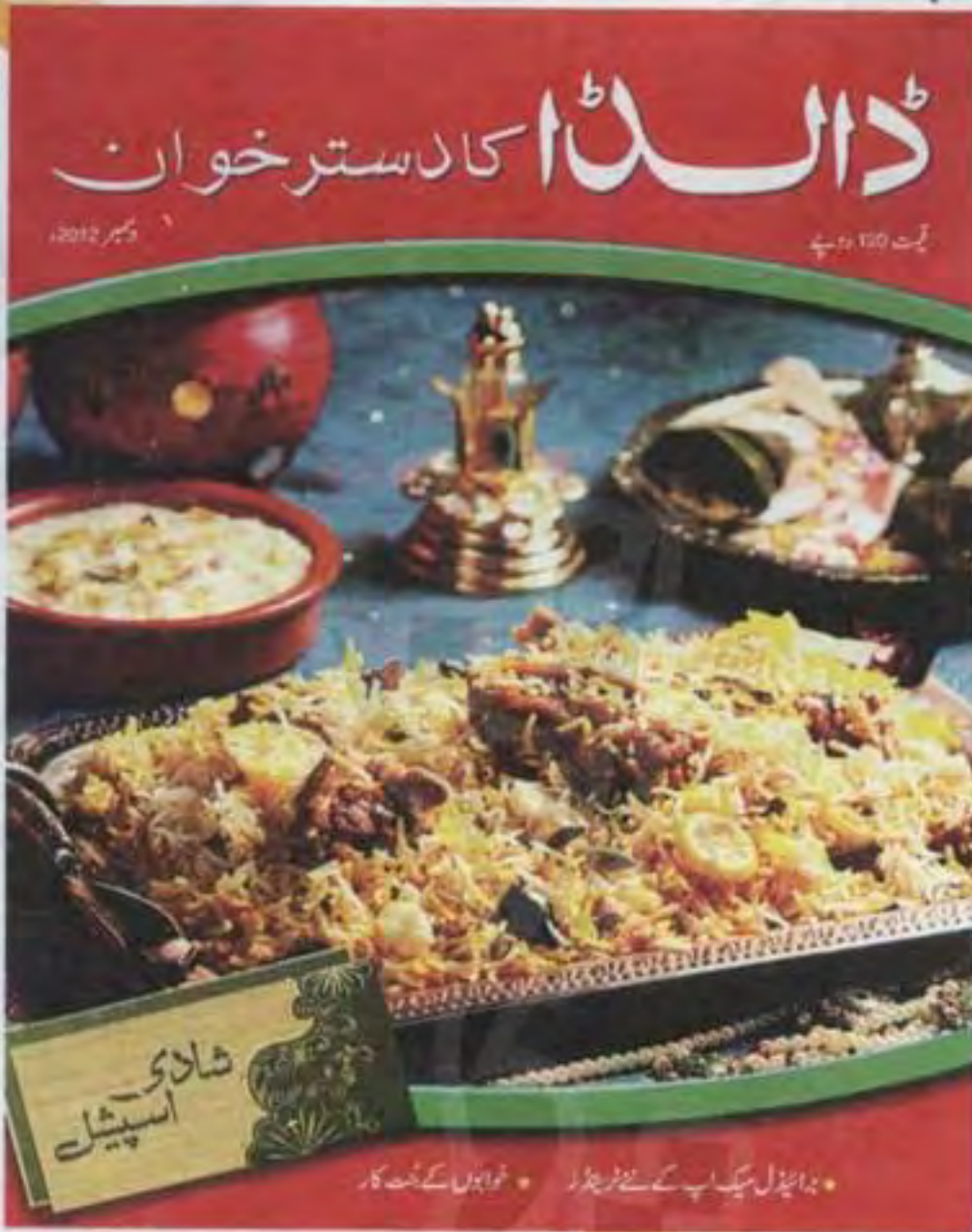
صحت و تندرستی

ہوم، بیوٹی، لائف اسٹائل

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے   شمارہ نمبر 22   دسمبر 2012ء

قدرتی موسموں میں شادیوں کا موسم بھی شامل کر دیا جائے تو زندگی کا حسن اور بھی نکھر جاتا ہے۔ کسی ہمدم کسی ساتھی کی آرزو تو دنیا کے پہلے انسان حضرت آدم کی سرشت میں بھی داخل رہی۔ کوئی تو ہو جو بھی موسموں کا ساتھی ہو۔

غمی و خوشی، زندگی کے اتار چڑھاؤ اور خوش کن لمحات میں زندگی کو مل بانٹ کے بتانے والا کوئی تو ہو۔ تو ساتھیو ملہار گاتا یہ موسم ہمارے آپ کے آنگنوں میں پڑاؤ ڈال چکا ہے۔ شادی ہال، کھلے میدانوں اور ہوٹلوں میں زرق برق لباس اور جذبوں کی مہکاریں ہمارا راستہ روکنے لگی ہیں کہ ٹھہریئے ان جلتے بجھتے قمقموں میں دلوں کی دھڑکنوں کا ردھم محسوس کیجئے۔ پیار کا ابر ٹوٹ کے برسنے کو ہے۔ یعنی زندگی مسکرانے کو ہے، تو ہاتھ بڑھایئے۔ ڈالڈا کا دسترخوان پڑھئے اور ہمارے ساتھ مل جل کر شادی کے کام بنایئے۔

ہمارے کھانوں کی تراکیب اور پکوانوں سے مینو ترتیب دیجئے۔ کچھ نئی، کچھ انوکھی اور کچھ روایتی ڈشز بنایئے۔ ہمارے مضامین کے انتخاب سے معلومات بڑھایئے۔ ہم نے کوشش کی ہے کہ اس موسم کی سندرتا اور شرمیلی مسکان بھرے لمحوں کی عکاسی کرتے چلیں، تاکہ آپ اپنے جریدے سے باخبر رہیں۔ ہماری کوشش کیسی رہی ضرور بتایئے، تاکہ آپ کے مشوروں سے ہماری تحریریں نکھار پاتی رہیں۔

شادی کے بندھن میں بندھنے والوں کو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ڈھیروں دعائیں اور مبارکباد۔ زندگی کے نئے سفر میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو آپ بھی اپنی دعاؤں میں شامل رکھئے گا۔

سرورق

درباری بریانی

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن

مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:

ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی.

فون: 0213-5304425-6, فیکس : 0213-5304427 , :ای میل dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

دیوارِ چین کا مضمون بہت اچھا تھا

میں نے حال ہی میں کراچی کے ایک تجارتی مرکز میں ڈالڈا کا ایک پروگرام اٹینڈ کیا ہے۔ اس سے بہت پہلے میں آپ کے رسالے کی گرویدہ تھی۔ ہر بار عمدہ مضامین کا انتخاب ہوتا ہے۔ جیسے ڈالڈا میں پکے کھانے اپنی لذت اور ذائقے میں بے مثال ہوتے ہیں۔ تقریباً یہی احساس آپ کے خاص رسالے میں ہوتا ہے۔ میں اس وقت چائنیز اسپیشل کھولے بیٹھی ہوں اور میری نظر دیوارِ چین سے نہیں ہٹ رہی۔ چائنیز کھانوں کی رنگارنگ تراکیب سے آراستہ یہ رسالہ بہت پسند آیا۔ **فوزیہ خان، کراچی**

شکریہ ڈالڈا

دلی شکریہ قبول کیجئے کہ آپ نے میرا افسانہ ''لاش کے آنسو'' اپنے نہایت مقبول و شاندار ماہنامے میں شائع کیا۔ ہمارا پورا گھرانہ ''ڈالڈا کا دسترخوان'' سے خوب مانوس ہے۔ جب ہاکر رسالہ لے کر آتا ہے تو ہم اس پر اس طرح ٹوٹتے ہیں جس طرح بھوکے مہمان ''ڈھکن'' اٹھنے پر کھانے کی میز پر ٹوٹتے ہیں۔ آدھا مزہ تو ہمیں کھانوں کی ترکیبوں اور تصویروں کو دیکھ کر ہی آ جاتا ہے۔ اس میں اور بھی بہت مضامین ہوتے ہیں۔ معلوماتی اور دلچسپ، یقیناً آپ کی ٹیم کو بہت ریسرچ کرنا پڑتی ہوگی۔ ساری ٹیم کو مبارکباد۔ **تشنہ بریلوی... کراچی**

چائنیز اسپیشل خوب رہا

ڈالڈا کا دسترخوان اپنے متنوع موضوعات اور معلومات کی وجہ سے ممتاز حیثیت کا حامل رہا ہے۔ میں پچھلے ایک سال سے اس کی سالانہ خریدار ہوں۔ ہر دوسرے ماہ کوئی نہ کوئی اسپیشل ایشو شائع کرنا غیر معمولی صلاحیت ہے۔ اس بار چینی ثقافت، برتن، کھانوں اور عوامی جمہوریہ چین کی سیر سب ہی کچھ بہتر لگے۔ عجیب بات یہ ہے کہ ہم برسوں سے چائنیز کھانے کھا رہے ہیں، لیکن ہمیں ان میں استعمال ہونے والی مخصوص ساسز اور ان کی سبزیوں کا علم نہیں تھا۔ اس سے پہلے یہ مضامین کسی اور جریدے میں شائع نہیں ہوئے۔ **ہما کاشف، حیدرآباد**

چائنیز اسپیشل رہا سویٹ اینڈ سار

مضامین کا انتخاب عمدہ تھا۔ ریسیپیز میں نیا پن محسوس ہوا۔ چین کے بارے میں جغرافیائی معلومات بھی خوب تھیں۔ سبزیوں، ساسز، کھانوں کی تراکیب، چینی ثقافت، برتنوں اور دیگر مضامین میں آپ نے تو چین کا نقشہ ہی کھینچ دیا۔ ایسی خوش ذائقہ تراکیب اور بھرپور مضامین کا انتخاب ظاہر کرتا ہے کہ چائنیز اسپیشل رہا سویٹ اینڈ سار۔ ہم ایسے انتخاب کو تا دیر بھول نہیں سکتے۔ **سیما کلیم، ملتان**

تھیم میگزینز کا تصور

ڈالڈا کا دسترخوان اب واقعی ایک عام رسالہ نہیں رہا۔ لائف اسٹائل اور صحت کے موضوعات ہوں یا بچوں کے معاملات، شاندار کھانوں کی تصاویر ہوں یا کلاسیکی ادب سے انتخاب ہم جی جان سے ایک ایک صفحہ پڑھتے ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ انٹرویوز مختصر مگر جامع ہوتے ہیں۔ دوسرے ہمیں اسپیشل میگزینز بہت اچھے لگتے ہیں۔ مدرز ڈے، ویلنٹائن ڈے، سی فوڈ اور دونوں عیدوں کے منفرد رسالے آپ کی محنت کا منہ بولتا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ اس تصور پر آئندہ بھی کام کرتی رہیے گا۔ **سعدیہ، لاہور**

ڈائٹ کا عمدہ رسالہ

میرے شوہر بلڈ پریشر کے مریض ہیں اور گھر کے کچھ اور بزرگ بھی صحت کے کسی نہ کسی مسئلے سے دوچار رہتے ہیں۔ اس لئے ہم نے ایسے رسالے کا انتخاب کیا جس میں پوری فیملی کی دلچسپی کا عمدہ مواد شامل ہو۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے ہماری بیشتر شعبوں میں رہنمائی کی ہے۔ ہمارے ہاں چائنیز کھانا شوق سے زیادہ ضرورتاً کھایا جاتا ہے۔ آپ کا احسان ہے کہ اس ہلکے پھلکے کھانوں کی عمدہ تراکیب شائع کر کے ہمارا خیال رکھا۔ میں یہ نہیں کہتی کہ چائنیز بیماریوں کا کیو ڈین ہے، لیکن شاباش ہے چین کو جو صحت کے شعور کے ساتھ اپنا لائف اسٹائل ترتیب دیئے ہوئے ہے۔ تمام مضامین ہی بھلے لگے ہیں۔ آئندہ بھی ایسی کوشش جاری رکھئے گا۔ **راحیلہ شیخ... رحیم یار خان**

کھجوری کیک پسند آیا

سچی بات بتاؤں کہ پہلی بار نام سنا تھا۔ تجربہ کیا تو پیمانہ غلط ہو گیا۔ دوبارہ ٹرائی کیا تو صحیح بن گیا۔ اب سمجھ میں آیا۔ امی ٹھیک ہی کہتی ہیں کہ ڈالڈا کا دسترخوان میں کبھی اجزاء اور ترکیب غلط نہیں شائع کی جاتیں۔ جیسے ڈالڈا ہمارا برسوں کا انتخاب ہے ویسے ہی ان کا رسالہ مدتوں سے دل میں جگہ بنائے ہوئے ہے۔ **عنبرین صالح... اسلام آباد**

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابلِ فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

اب شادیاں نمٹاتے ہیں

ایونٹ مینجمنٹ اور ویڈنگ پلینرز

درخشاں فاروقی

شادیوں کا موسم کیا شروع ہوا شب و روز کی مصروفیات ہی بدل گئیں۔ اب ایک بیر سُنار کی دکان میں ہے تو دوسرا ہال کی بکنگ کے لئے۔ اس کے ساتھ ساتھ پکوان، فرنیچر، برتن اور مشینری کی خریداری، یعنی بڑے اور چھوٹے ہر کام کی ایک لمبی فہرست تیار ہے اور دن کے وہی ہیں 24 گھنٹے، سب کام کیسے ہوں گے؟ دس برس پہلے تک صورتحال ایسی تھی کہ شادی والے گھر میں ہر کام افرادِ خانہ خود نمٹاتے تھے۔ خاص کر خواتین کی دُہری ذمہ داری تھی کہ وہ ہی اپنی نگرانی میں ہر کام نمٹائیں۔ اس طرح خوشی کے اس موقع کو خواتین کا فنکشن قرار دیا جاتا تھا۔ اب بھی خاص الخاص اور بنیادی ذمہ داریاں گھر کی خواتین ہی کے کاندھوں پر ہوتی ہیں۔ زیور اور کپڑے، دولہا دلہن کی تیاری، یعنی ہر مرحلے پر خواتین کو اپنی سلیقہ شعاری کا ثبوت دینا ہوتا ہے۔ گئے وقتوں میں خواتین ذمہ داریوں کی تقسیم گھریلو سطح پر کر لیتی تھیں، مگر اب یہ ذمہ داری ایونٹ منیجرز یا ویڈنگ پلینرز پر منتقل کی جانے لگی ہے۔

Event Management Service

یہ ایک نیا رجحان ہے۔

شادی کی تقاریب کے انتظامات کو بہتر خطوط پر منظم کرنے اور مہمانداری کی روایتی ثقافت کو نبھاتے ہوئے ان منتظمین کے ذمے میلاد کی محفل سے مہندی مایوں اور پھر بارات اور ولیمے تک کی تقریبات کے چھوٹے بڑے ہر کام لگائے جاتے ہیں۔ کارڈ کی پرنٹنگ سے لے کر اسٹیج کی فلورل ارینجمنٹ، مدعوئین کی نشستوں، مشروبات کی تقسیم، پسِ منظر موسیقی کی دھنوں اور روشنیوں کے انتظامات تک کئی چھوٹے مگر اہم کاموں پر توجہ دینا گھریلو سطح پر ممکن نہیں رہا۔ بدحواسی اور بدانتظامی سے بچنے کے لئے پروفیشنل منیجر کی خدمات لی جانے کا نیا رجحان قابلِ عمل ہوتا جا رہا ہے۔

شادی کی تقریب کو سالہا سال تک یادگار بنانے کے اس عمل میں دونوں خاندان پیسے کے خرچ پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ اب بھی ایک طبقہ ایسا ہے جہاں دو دو ہفتوں تک مختلف تقاریب منعقد ہوتی چلی جاتی ہیں۔ مثلاً مہندی کی رسم سے پہلے ڈھولکیوں کی ثقافت عروج پا رہی ہے۔ ایلیٹ کلاس میں یہ چھوٹی سی تقریب بھی مختصر تعداد میں مہمانوں پر مشتمل نہیں ہوتی۔ کھانے کے لوازمات میں بھی خاصا اہتمام نظر آتا ہے۔ گوکہ کھانے میں خال خال ہی دلچسپی لی جاتی ہے۔ نوجوانوں کی اکثریت رقص اور گائیکی کے مظاہرے میں دلچسپی رکھتی ہے۔ رات گئے سے نور کے تڑکے تک جمی رہنے والی ان محفلوں میں گھر والوں کا اطمینان اور خوشی شاملِ حال رہتی ہے۔ تاہم یہ مہنگا شوق ہے۔

شادی کی تقاریب کے منتظمین پرکشش معاوضے کے عوض بہترین خدمات مہیا کرتے ہیں۔ جیسا کہ دولہا دلہن کے والدین کی خواہش ہوتی ہے۔

لیکن یہ جاب کسی چیلنج سے کم نہیں

ہر کلائنٹ کی اپنی ترجیحات اور تقاضے ہوتے ہیں۔ ان میں برینڈڈ منتظمین بھی شامل ہیں کہ جن کے تصور میں کلائنٹ کا صلاح و مشورہ شامل ہو کر یہ تقریب یادگار بنتی ہے۔

کچھ سال تک شادی کے پنڈال کی تھیم مغلیہ طرز کی ہوا کرتی تھی۔ جیولری ڈیزائنرز بھی قدیم اور جدید تصورات مینا کاری کے نقوش میں ثبت کر رہے تھے۔ اس سال نشستوں اور اسٹیج کی تھیم میں نیوٹرل کلرز اِن ہیں۔ دولہا اور دلہن کے ملبوسات کے انتخاب میں بھی تھیم کو اہمیت دی جا رہی ہے۔

اب سیٹ ڈیزائننگ پڑوسی ملک کی فلموں کی نقالی میں ہونے لگی ہے۔ اس سال آپ کو سنہرے اور زردی مائل بھورے رنگ کی آمیزش نظر آئے گی۔

> کچھ سال تک شادی کے پنڈال کی تھیم مغلیہ طرز کی ہوا کرتی تھی۔ جیولری ڈیزائنرز بھی قدیم تصورات کے نقوش میں ثبت کر رہے تھے

عکاسی کی مہارتیں جدید تر انقلاب کا نمونہ بن رہی ہیں

آج کل روایتی تصاویر بھی بنتی ہیں جس کی البم بنانا عکاس کے پیکیج میں شامل ہوتا ہے، لیکن جدید تر رجحان ڈیجیٹل فوٹو گرافی کا ہے۔ جسے عکاس پی سی اور فوٹو شاپ کی تخلیقی اُپج کو بروئے کار لا کر عام سی تصویر کو بھرپور تاثراتی اور ڈرامائی آہنگ دے دیتا ہے۔ جیسے دولہا دلہن کسی فلم کے مرکزی کردار ہوں اور ان پر کوئی رومانوی گیت یا منظر نامہ شوٹ ہونے جا رہا ہو۔

پچھلے چند برسوں تک سنہری، روپہلی یا سرخ جالی کی مدد سے پنڈال کی آرائش کا تصور موجود تھا۔ اب ہلکے رنگ کے تازہ پھولوں کو میزوں کے وسطی حصوں میں سجایا جاتا ہے۔ اب بیشتر کلائنٹس نازک پھولوں کی آرائش میں دلچسپی لیتے ہیں۔ آج کل کرسٹل لائٹس بھی اہتمام سے آراستہ کی جاتی ہیں۔

Marquee سیٹ اپ جدید ترین آرائش کا اسٹائل

ملک بھر کی ایونٹ منیجمنٹ سروسز میں یہ تقریبات کے دائرے کو وسیع تر کرنے کی جدید سہولت ہے۔ یہ جالی دار میٹریل کا ایک وسیع و عریض Tent ہوتا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں ایک ڈوم اسے شامیانے کی نسبت ممتاز کر دیتا ہے۔ یعنی یہ شامیانہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح ایک اور جدت Frame tent کی شکل میں متعارف ہوئی ہے۔ جس میں لگ بھگ 700 مہمان گرامی کی ضیافت کی جا سکتی ہے۔ مسرت کی بات یہ ہے کہ مارکی اور فریم دونوں جگہ آپ اے سی نصب کروا سکتے ہیں۔ موسمِ گرما میں ہونے والی شادیوں کے ضمن میں یہ سہولت کسی نعمت سے کم نہیں۔

ریڈ اسٹون: 6-7 فیروز پور روڈ، لاہور

راج ایونٹس: 47-P/111 ، ماڈل ٹاؤن لاہور

EvenDecor: 56/5 راؤنڈ لین، لاہور

دعوت کیٹرز ویڈنگ پلینرز: کینال بینک روڈ، لاہور، رابطہ: 042-4937753

حنیف راجپوت: 1-2 ، بلاک 19، G-8 مرکز اسلام آباد،

رابطہ: 2251325,2850600,2850800 (92-51)

- پلاٹ 8،C دوسری منزل شہباز لین 2 فیز VI خیابانِ شہباز، ڈیفنس، کراچی

رابطہ: 021-35240521

- 45/C، الشیخ سینٹر، پہلی منزل، چاندنی چوک روڈ، راولپنڈی، رابطہ: 4851172 (92-51)
- لندن برانچ، رابطہ: 44(208-453-3313)

شادی ایسا موقع جہاں ہم لمحے قید کر لیتے ہیں

عکاس، کاشف رشید

پراڈکٹ فوٹوگرافی سے لے کر برائیڈل تک کی عکسی تصویر اپنی مکمل تخلیقیت کے ساتھ دیکھنا چاہیں تو ڈیفنس فیز 11 کراچی میں کاشف رشید کے اسٹوڈیو تک چلیں، جہاں وہ ہر وقت کیمرے کی آنکھ سے کچھ نہ کچھ دیکھتے نظر آئیں گے۔ وہ سب کیا ہے اس مختصر سے مضمون میں اس کا احاطہ کرنا تو شاید ممکن نہ ہو لیکن کاشف کی کھینچی ہوئی ایک تصویر ان کے فن کی منہ بولتی تصویر ہے۔ شادی جیسے خاص دن کی عکاسی اور ویڈیوگرافی کے لئے وہ کہتے ہیں "میں سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ مجھے اتنی عزت اور کامیابی ملے گی۔ بہت اچھا لگتا ہے جب دولہا دلہن اور ان کے عزیز و اقارب میرے کام کو سراہتے ہیں دراصل شادی تو ان کی ہوتی ہے مگر میرے لئے بھی بہت سی خاص چیلنجنگ جاب ہوتی ہے۔

Jimmy`s Studio

شادی بیاہ کی تقاریب فوٹو اور وڈیوگرافی کے بغیر ادھوری رہتی ہیں اور کیوں نہ ہوں نئی زندگی کے آغاز اور خاص دن کی یاد تازہ کرنے کے لئے یہی تو سبیل بنتی ہیں۔ Jimmy's Studio پچھلے 25 برس سے عکاسی کی صنعت سے وابستہ ہے۔

عکاس، روبی حمید

شادی جیسا موقع ہو یا سالگرہ، سماجی تقریبات یا ذاتی پورٹریٹس بنانا مقصود ہو۔ ہم عکاسی کے لئے ماہر فوٹوگرافر کی خدمات حاصل کرتے ہیں۔ خاتون عکاس روبی حمید گزشتہ دو برس سے کراچی میں عکاسی کر رہی ہیں۔ علاوہ ازیں وہ لاہور اور اسلام آباد کے خاص ایونٹس کے لئے بھی عکاسی کرتی ہیں۔

عروسی ملبوسات کے ڈیزائنر

آپ کے خوابوں کے بُنت کار

وہ دن گئے جب عروسی ملبوسات شلوار قمیض، لہنگے، غرارے یا پشواز تک محدود تھے۔ بنارسی کپڑے کے تھان کو لپیٹنا اور عروسی ملبوسات کو ڈیزائن کرنا دو الگ الگ باتیں ہیں۔ زیر نظر مضمون میں ہم مختلف ڈیزائنرز کے 'اسٹائل' پر بات کر رہے ہیں۔ جنہوں نے فیشن انڈسٹری میں عروسی ملبوسات کو ایک نئی جہت اور مختلف زوایئے سے پیش کیا ہے۔ یہی نہیں بلکہ پاکستان کے نوجوانوں کو زندگی کے اس خاص دن کے خاص لباس کی تخلیق میں پیشہ ورانہ مدد اور تعاون مہیا کر دیا ہے۔ ہمارا روایتی لہنگا، غرارہ اور پشواز اپنی جگہ موجود ہے، لیکن اس کے بعد تخلیقی زوایئے اپنی کڑھت اور بُنت میں کہاں سے کہاں نکل گئے۔ آیئے جانتے ہیں۔

شایان ملک

شایان ملک پاکستان فیشن انڈسٹری میں ثمن زار کے لیبل کے ساتھ داخل ہوئیں اور آتے ہی دنیا کو اپنا گرویدہ بنالیا۔ متعدد ایکسپو فیئرز اور سلک روٹ فیسٹیول میں شرکت کرچکی ہیں اور استنبول میں منعقد ہونے والے اس فیسٹیول میں چار ایوارڈ سے نوازی جانے والی پہلی پاکستانی ڈیزائنر ہیں۔ آپ نے لہنگے اور شرارے کو mermaid tail دے کر روایت اور جدّت کا ایسا سنگم پیش کیا جو دلہنوں، ان کی نانیوں اور دادیوں کے بھی من میں سما گیا۔ اس کے علاوہ شایان نے روایتی سرخ رنگ سے ہٹ کر نئے رنگ پیش کیے۔ مثلاً رائل بلو، عنابی، ارغوانی، میرون، فیروزی، ٹی پنک اور سبز کے شیڈز میں متضاد رنگوں کی پٹیوں اور لیسوں سے ملبوسات تیار کیے۔ آج انہی خطوط پر دیگر ڈیزائنرز بھی کام کرتے نظر آرہے ہیں۔

قوسین کاظمی

"عروسی ملبوسات کی فلاسفی کیا ہونی چاہیے" اس سوال کا جواب دیتے ہوئے وہ کہتے ہیں "ایسا لگے کہ ہم کسی مغلیہ دور کی شادی میں شرکت کرنے آئے ہوں، وہاں ہمارا کلچر نظر آئے۔ کپڑے تو ہر کوئی پہنتا ہے، مگر کتنی ذہانت سے اپنی شخصیت کو سمجھ کر پہنتا ہے اصل بات تو یہی ہے۔ دیکھنے اور ملنے والے کو انسیت اور والہانہ پن کا تاثر ملتا ہے یا نہیں۔ میں Patch-work کرتا ہوں اور اس خاص دن کا تعلق روحانی وابستگی سے ہوتا ہے۔ اگر یہ احساس نہ ہو تو شادی کوئی شادی نہیں ہوتی۔ پھر تو یہ عام دن کا لباس کوئی بھی بنا لے۔ ڈیزائنر کا کام اپنی تمام تخلیقی صلاحیتوں کی مدد سے اسے شادی جیسا خاص الخاص بنانا ہوتا ہے"۔

علی ذیشان

The House of Crimson کے بینر تلے علی ذیشان عموماً راجستھانی کلچر کے خوبصورت امتزاج سے ملبوسات تیار کرتے ہیں، تاہم وہ ثقافت اور بین الاقوامی فیشن کے رجحان کو ہم آمیز کرنے میں کمال رکھتے ہیں۔

گل زیب

آپ دبئی اور کراچی میں عروسی ملبوسات تیار کرتی ہیں اور دبئی فیشن ویک 2011ء میں ان کے کام کو بے پناہ سراہا گیا تھا۔ شادی کے کامدار جوڑے بنانے کو عام درزی بھی بنا لیتے ہیں لیکن رنگوں کی خصوصیت، ان کا توازن، تقریب اور تہوار کی کلاسیکی اہمیت کو مدِ نظر رکھ کر منفرد ڈیزائنوں کا کامدار جوڑا اعلیٰ تخلیقی صلاحیتوں سے ہی بنتا ہے۔ دیکھئے گل زیب کا ٹیل لہنگا اور تقریب کا ایک اچھوتا رنگ۔

سائرہ رضوان

لاہور میں مقیم نوجوان ڈیزائنر کی یہ کوشش بارآور ثابت ہوئی کہ عروسی ملبوسات کے رنگوں میں قدیم روایت سے ہٹنا چاہئے۔ انہوں نے پاکستانی دلہن کے لئے سفید اور دودھیا رنگوں کے کپڑے کا انتخاب کیا اور ایسے منقش ڈیزائن تخلیق کئے کہ لاہوری تک لال جوڑے کی تہذیب کو بھول بھال گئے ہیں۔ انہوں نے انارکلی، پشواز، لہنگوں اور شراروں کو جدت دی ہے۔

ربانی اور راکھا

آپ میاں بیوی ڈیزائنر بھارت کے علاوہ ہانگ کانگ، بنکاک، دبئی، لندن اور لاس اینجلس میں عروسی ملبوسات تیار کرتے ہیں۔ بین الاقوامی رجحان کو مقامی ثقافتوں کے ساتھ ہم آہنگ کرتے ہوئے یہ ملبوسات ایلیٹ کلاس میں بے پناہ پسند کئے جاتے ہیں۔

آج تاروں سے آنچل سجیں گے

نقشی/کورا

آپ میں بہت سی بہنوں نے کورے، دبکے اور نقشی کام کے متعلق سنا ہوگا۔ یہ مخصوص کڑھت ترکی سے سفر کرتے ہوئے مغلیہ دور تک شاہانہ پہناووں میں تزک واحتشام کے ساتھ نظر آتی ہے۔

مروڑی

مروڑی تکنیک کی کڑھت کا رواج دراصل سلطنتِ عمان سے یہاں آیا ہے اور ہمارے صوبۂ بلوچستان میں دلہنوں کے لباس کے لئے موزوں ترین سمجھا جاتا ہے۔ وہیں اس کی متنوع مثالیں بھی ملتی ہیں۔ یہ کڑھائی ریشمی تلّے کے دھاگے کے ساتھ ہوتی ہے۔ دلہنیں بلوچی ہوں یا نہیں اس سے قطع نظر مروڑی کا کام جہیز یا بری کے کپڑوں میں کہیں نہ کہیں نظر آ ہی جاتا ہے۔ مروڑی کی پہچان یہ ہے کہ آپ کو متعدد جگہوں پر ڈوری کو مروڑ کر ڈیزائن مکمل کرنا ہوتا ہے۔

کامدانی

یہ نہایت رومانوی پہلو رکھنے والی ایک دلکش کڑھت کی حامل ہے۔ مکیش، بدلا اور کامدانی کے ملبوسات دلہنوں کے علاوہ قریبی عزیز واقارب میں بھی بے پناہ پسند کئے جاتے ہیں۔

آری ورک

کمال کی بات یہ ہے کہ مغل جہاں لذت، کام و دہن کے نئے نئے ذائقوں کے متلاشی رہتے تھے وہیں کروشیے اور سوئی سے کی جانے والی ایک کڑھت آری ورک میں بھی بڑے طاق تھے۔

آری ایمبرائنڈری میں بڑے نفیس مگر بھاری جوڑے بنتے ہیں۔ یقیناً دلہن کی شاہانہ سج دھج اس انداز سے تکمیل کو پہنچتی ہے۔ چاہیں تو دلہنیں اپنے عروسی ملبوسات میں متبادل رنگوں سے پھولوں کی نقش نگاری کرالیں یا گاؤن کی شکل کے لباس پر منفرد سی نقاشی کرلیں وہ ہر طرح ہر پہلو سے نگاہیں کو جچیں گی۔

گوٹہ

برصغیر ہند کی تاریخ بتاتی ہے کہ 19 ویں صدی میں شادی بیاہ کی چھوٹی بڑی ہر تقریب میں گوٹہ کناری سے دلہنوں کے لباس کی تزئین کاری کی جاتی تھی۔ جبکہ جنوبی ہند میں یہ کاڑھائی مقبول نہیں ہے۔ دراصل پنجاب سے راجستھان تک اسے مقبول کروانے میں مسلمان کاریگروں کا بڑا ہاتھ رہا ہے۔

گوٹہ ایک ربن ورک کا ایسا فن ہے جسے اول اول دیہی سطح پر کام کرنے والے ہنرکاروں نے پروان چڑھایا۔ یہ روپہلے (چاندی) اور سنہری (سونے) جیسے پھولوں کا ایپلک ورک ہے۔ ہنرکاروں نے اپنے تخلیقی میلانات اور اُپج کے مطابق بنایا سنوارا اور اسے چھپا بنادیا۔ لاہور اور پنجاب کے کئی شہروں میں جہیز اور بری کے جوڑے گوٹہ کناری کا کامدار سوٹوں کے بغیر ادھورے رہتے ہیں۔ کئی برس پہلے تک شنیل اور مخمل کے کپڑے کی شلوار قیصوں پر یہ نقوش آویزاں کئے جاتے تھے اور آج جدید تراش خراش کے ملبوسات پر قدرے منفرد انداز سے گوٹہ کناری کے ڈیزائن بنتے ہیں۔

باندھنی

یہ سنسکرت زبان کے لفظ باندا سے اخذ کیا گیا ہے۔ منفرد انداز کی یہ کڑھت جنوب مشرقی ایشیاء سے سفر کرتے ہوئے ہمارے ڈیزائنرز میں مقبول ہوئی ہے۔ راجستھان اور گجرات (ہند) ہی اس کی اصل جنم بھومیاں کہلاتے ہیں۔ باندھنی میں ٹائی اینڈ ڈائی کی تکنیک استعمال کرتے ہوئے چنری اسٹائل کے ملبوسات تیار کئے جاتے ہیں۔ ویسے تو چنری دوپٹے کو کہا جاتا ہے، تاہم یہ چنری قیصوں، انگرکھوں، ساڑھیوں، لہنگوں اور اے لائن قیصوں پر ڈائس، چوکور، لہریئے اور دھاری دار سمبلز کی مدد سے تیار کی جاتی ہے۔

سچا کام

سچا یعنی خالص کام روایتی دستکاری کا اعلیٰ نمونہ ہوتا ہے۔ عمدہ اور بغیر نائلون کے بنارسی کپڑے پر خالص سنہری یا روپہلی دھاگے (تارکشی) کی مدد سے ایمبرائنڈری کی جاتی ہے۔ یہ ثقافت بھی ہندوستان سے چلتی ہوئی ہمارے ہاں آئی اور اب بے پناہ مقبول ہے۔ ایک دور ایسا بھی گزرا ہے جب یہ ملبوسات اور ساڑھیاں تول کر بکا کرتی تھیں اور سچے کام کی وجہ سے ان کی انفرادیت اور قیمت کا تعین کرنا عام آدمی کی پہنچ سے باہر تھا۔ آج کل سلور یارن پر سونے کا پانی چڑھا کر اسے استعمال کیا جاتا ہے اس کے علاوہ کا پر ایک متبادل دھات کا کام بھی سچے کام کے بہتر تلے ہوتا ہے۔ جسے دلہنیں بہت پسند کرتی ہیں۔

ریشم

آج کل کچے ریشم سے بھی عروسی ملبوسات تیار کئے جاتے ہیں۔ یہ راسلک یارن کہلاتا ہے، جو سچے کام کی نسبت سستا ہے۔ مگر مہنگائی کے اس دور میں سینتھیٹک فائبر بھی سستے نہیں ہیں لیکن یہ بہترین متبادل دھاگا ہے۔

چکن کاری

اسے ہم شیڈو ورک بھی کہتے ہیں۔ آج کل کی دلہنوں کے ملبوسات لکھنؤ اور بھارت کے رسم و رواج سے میل کھاتے بن رہے ہیں۔ پاکستانی کپڑے پر خواہ وہ جمادار ہو، پیور سلک ہو یا کتان لیس کے ساتھ رسمی تقریبات کا پہناوا تیار کیا جاتا ہے۔ چکن کری کے چھوٹے چھوٹے پھول متضاد رنگوں کے دھاگوں کے ساتھ مل کر بہت خوبصورت امتزاج پیش کرتے ہیں۔

زردوزی

کبھی مغل درباروں میں شاہانہ لباس سونے کے اصلی تاروں کے ساتھ بنائے جاتے تھے۔ اب ہنرکاروں نے سونے اور چاندی کے دھاگوں سے دستکاری کے ہنر اجاگر کئے ہیں۔ سوئی سے قیمتی دھاگوں کی یہ بنت کاری 'زردوزی' کے دلکش ڈیزائن عروسی جوڑوں پر آج بھی کاڑھے جاتے ہیں۔

شیروانی، کُلاّ اور کھسّے... مشرقی دولہاؤں کے خاص پہناوے

ڈیزائنر امیر عدنان کہتے ہیں

نئی زندگی کی شروعات شاہانہ انداز سے کیجئے

شاہین ملک

"دولہا اور وہ بھی شیروانی کے بغیر... یہ منظر تو کچھ جچتا نہیں۔ ہاں ولیمے کے روز سوٹ زیب تن کئے جائیں تو دولہا میاں جچتے ہیں۔" امیر عدنان کی یہ بات ممکن ہے۔ آپ کے دل کو بھی لگے، کیونکہ فیشن کے حلقوں میں امیر کی رائے کی واقعی بڑی اہمیت ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ ان کی سلی ہوئی شیروانیوں کو دیکھ کے بیاہ رچانے کو جی چاہنے لگتا ہے۔ خیر یہ بات تو ازراہ تفنن کہی جاتی ہے۔ لیکن بیوروکریسی، تاجر برادری، مشرقی بعید کے شاہی خاندان اور ہالی وڈ کے ستاروں تک نے امیر عدنان کے ڈیزائن کردہ ملبوسات پہنے تو پھر ان میں کوئی بات، کوئی خاص جوہر تو ہوگا۔ چلئے ان سے مختصر سی ملاقات کر کے دیکھتے ہیں۔

ڈیزائنر امیر عدنان

"فیشن ڈیزائنر کے لئے ہر نیا دن، نئی آزمائش اور چیلنج لے کر طلوع ہوتا ہے۔ آپ کس طرح محسوس کرتے ہیں؟"

"ہر نیا دن میرے لئے کڑی آزمائش بھرا ہوتا ہے، کیونکہ مجھ سے لوگوں کی توقعات وابستہ ہو چکی ہیں۔ وہ مجھ سے اپنی نئی پہچان، نئی شخصیت اور وقار کے تقاضے چاہتے ہیں۔ لباس انسان کی شخصیت کو یا تو فخریہ متعارف کراتا ہے یا اسے نگاہوں سے گرا دیتا ہے۔ بہر حال مجھے اپنے کلائنٹس کے امیج کو بہتر بنانا مقصود ہے۔ ایک مثال اور دیتا چلوں کہ جب بلڈ پریشر توازن میں نہیں رہتا تو آپ اور ہم ڈاکٹر سے دوا لیتے ہیں۔ پرفیکٹ واڈروب بھی کسی ڈاکٹر جیسا کردار ادا کر سکتی ہے۔ جہاں آپ کو مختلف موقعوں اور

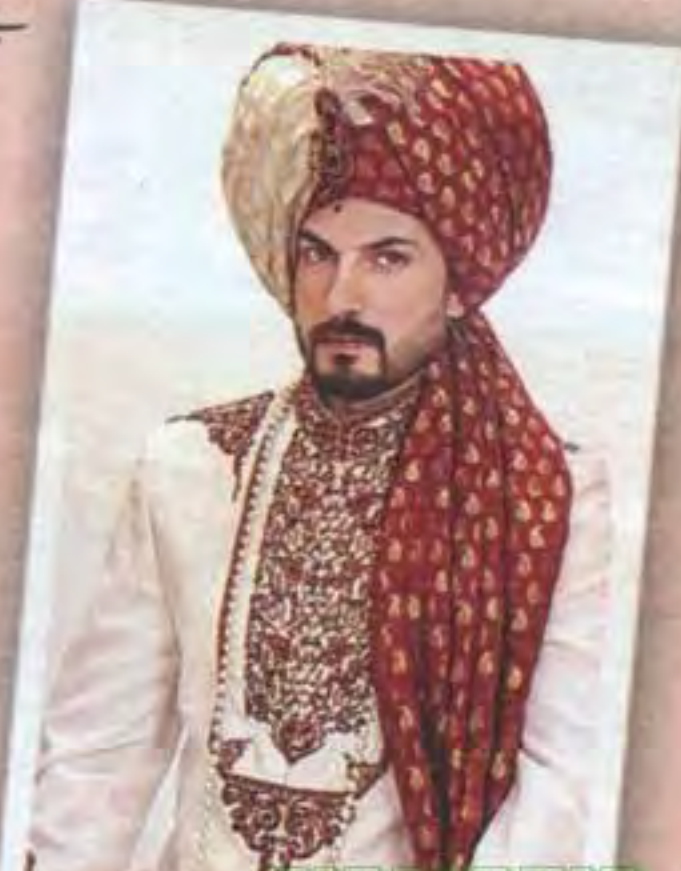
دنوں کی اہمیت کے حساب سے پہننے اوڑھنے کا لباس مہیا ہوتا ہے۔"

"کیا آپ کی کوئی نئی رینج مارکیٹ میں متعارف ہوئی ہے؟"

"Diffusion line کے Business-Wear line کا بہت اچھا ردِ عمل دیکھنے میں آیا ہے۔ ہم نے بزنس کلاس اور ہائی پروفائل ایگزیکٹوز کے لئے بہتر لباس تیار کرنے کی کوشش میں خاطر خواہ کامیابی حاصل کر لی ہے۔"

"شیروانی جیسے روایتی لباس سے متعلق کچھ بتائیں، جو ان دنوں سے کہیں زیادہ مقبول ہوا ہے؟"

"کچھ عرصہ پہلے لوگ بیاہ والے روز بھی سوٹ پہننے لگے تھے۔ مگر مجھ جیسے ڈیزائنرز نے شیروانی کو ازسرِ نو ذرا مزید اسٹائلش بنا کے یعنی تراش خراش میں مزید تبدیلیاں کر کے اس دم توڑتی روایت کو زندہ کر دیا۔ اب ہر طبقے میں اپنا تہذیبی اور مشرقی پہناوا پہنے دولہا بارات کے جلو میں دلہن والوں کے ہاں قدم رنجا فرماتے ہیں۔"

"کیا آپ کے خیال میں ہر دولہا پر شیروانی جچتی بھی ہے؟"

"دراصل یہی تو ڈیزائنر کا امتحان ہوتا ہے کہ وہ کیسی فلاسفی اپنا کر کپڑے کو مخصوص خدوخال رکھنے والے دولہا کے لئے شیروانی تیار کرتا ہے۔ جس میں پہننے والے کی شخصیت باوقار اور خوبصورت نظر آئے۔ میرا ہر لباس شخصیت کے عین مطابق ہوتا ہے اور تاثر بہتر بناتا ہے۔ میرے خیال میں جنوبی ایشیائی مرد دیگر خطوں کی نسبت قدرے زیادہ جاذبِ نظر اور پُرکشش ہوتا ہے۔ شیروانی ڈھنگ سے سلی ہو تو دولہا کی اسمارٹنس کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔"

> دولہا اور وہ بھی شیروانی کے بغیر... یہ منظر تو کچھ جچتا ہی نہیں، نئی شیروانیاں فیشن کے جدید رجحان کی عکاسی کرتی ہیں

"اپنے Diffusion Style کے بارے میں کچھ بتائیں۔"

"اگر کوئی Jermaine Jackson اور اس کی بیوی حلیمہ کی طرح لباس پہننا پسند کرتا ہے تو کیا مشرقی ایشیائی باشندوں کو اسے نہیں پہننا چاہئے؟ بس اتنی سی فلاسفی کو مدِ نظر رکھ کر میں نے اور ہما (میری بیوی) نے اپنے لباس ڈیزائن کئے، جنہیں مقبولیت ملی۔ اس کے علاوہ میں نے بلاک پرنٹنگ والے کپڑے سے جینز بنوائیں۔ یہ بھی امریکن راک بینڈز پہنتے ہیں۔ بے شک ہمارے کپڑوں میں مغربیت آ چکی ہے۔"

"شیروانی کو آپ نے بین الاقوامی اسٹائل کیسے دیا؟"

"دنیا کے کئی کلچر لانبے کوٹ کی شکل میں شیروانیاں پہنتے رہے ہیں۔ اب کچھ عرصے سے یہ سلسلہ ختم ہو گیا تھا۔ اب رفتہ رفتہ ہندوستان سے لے کر مشرق بعید تک یہ لباس پہنا جانے لگا۔ یہ شیروانیاں جدید روایت کی علامت ہیں۔ جن کی تراش خراش اور ایمبرائڈی کی آرائش نے انہیں فیشن کے جدید رجحان اپنانے والے احباب میں بے حد سراہا گیا ہے۔"

دلہن کی چھب دکھلاتا ہے، زیور

جب دل بولے چشمِ بد دُور!

شادی کا دن، دلہن اور دولہا کی سج دھج اور دلوں میں موجزن خوشیوں کا ریلا ہمیں لے جاتا ہے کسی شہنشاہ کے دربار میں۔ جہاں السپرا کی شہزادی سونے اور ہیرے کے جواہرات پہنے ہمارے درمیان موجود ہوتی ہے۔ یہ ایسا دن ہے جب ہر دوشیزہ خوبصورت ترین نظر آنا چاہتی ہے۔ عروسی ملبوسات میں اعلیٰ درجے کی منقش کاری کا فن ہو یا نفیس جیولری کا انتخاب ہو، خاندان کی بڑی چھوٹی سمجھدار خواتین سر جوڑے یہ صلاح مشورے کرتی ہیں۔

دلہن کی پسند و ناپسند دیکھتے ہوئے اس کے دو خاص دنوں یعنی شادی اور ولیمے کے روز پہننے والے ملبوسات کی میچنگ جیولری لی جاتی ہے۔ ایک بات تو طے ہے کہ لباس کو سامنے رکھ کر زیور خریدے جاتے ہیں۔ اگر لباس بہت بھاری کم اور بیش قیمت ہو، رنگ بھی زیادہ شوخ ہو تو سونے یا چاندی کا سادہ سا سیٹ بھی بہت خوب نظر آتا ہے۔ پھر ضرورت نہیں رہتی کہ گلوبند اور نیکلس انتہائی بھاری ہوں۔ ہاتھوں میں موٹے موٹے کنگن ہوں۔ آج کل نزاکت، نفاست اور معیار پر دھیان دیا جاتا ہے۔ اگر آپ یکسر روایتی لباس کا انتخاب کر رہی ہوں تو زیور بھی روایتی انداز کے خرید لیں۔ جیسے کندن اور پولکی کے ڈیزائن کبھی فیشن میں آؤٹ نہیں ہوتے۔

آج کل کندن کے سیٹس میں قیمتی ہیرے یا دیگر رنگین نگینوں کا جڑاؤ بھی ہوتا ہے۔ آپ چاہیں تو ایمرلڈ اور روبی کا جڑاؤ سیٹ بنوالیں۔ زیور خاص کر ان دو خاص دنوں کے لئے ہمیشہ ایسا خریدیئے جو آپ کے لباس سے ہم آہنگ ہو، آپ کی شخصیت کو متوازن کردے اور آپ تصور ہی تصور میں آسمان سے آنے والی حُور نظر آئیں۔

ویڈنگ کیک دولہا دُلہن کی رونمائی کا کلیدی کردار

یہ بدلتی ثقافت کی دل آویز شکل بھی ہے

شازیہ افتخار خان

دولہا دُلہن کی رونمائی کی رسم ہو، سمدھیانے میں تحائف لے جانے ہوں تو جہاں روایتی مٹھائیوں کے خوان سجتے ہیں وہیں نئی نسل اپنے انداز سے ان رسموں کو Celebrate کرتی ہے۔ آج کل بچے، بڑے اور بزرگ بھی کیک، کوکیز اور براؤنیز پسند کرتے ہیں۔ دُلہن کی رونمائی کے لئے ویڈنگ کیک کا موجود ہونا بدلتی ہوئی ثقافت کی ایک جھلک ہے۔ لاہور میں Mrs Fields ایک ایسی آؤٹ لیٹ ہے جو شادیوں کی اس پیاری سی رسم کو بخوبی نبھا رہی ہے۔ ہم پاکستانی کھانے پینے کے معاملات میں انتہائی کھلے دل کے ہیں۔ نہ صرف اپنی بلکہ غیر ملکی کھانوں اور پینے کی اشیاء کو باوجود مہنگا ہونے کے دل سے خوش آمدید کہتے ہیں۔ Mrs Fields کوکیز اور کافی کی ایسی ہی ایک امریکی کمپنی ہے جسے لاہوریوں نے کھلے دل سے پسند کیا۔ اچھی کافی اور کوکیز کا ذوق رکھنے والے یہاں مزے دار اور معیاری کافی کے علاوہ کوکیز (Cookies) براؤنیز، مفنز اور کوکیز کیک انجوائے کرتے ہیں۔ اسی سلسلے میں ہماری ایک مختصر ملاقات یہاں کے آپریشنل منیجر راجا ساجد سے ہوئی اور ان کی برانڈ کے سلسلے میں جو بات چیت ہوئی وہ حاضر خدمت ہے۔

"Mrs Fields کس ملک کی برانڈ اور پاکستان میں آئے ہوئے اسے کتنا عرصہ ہوا ہے؟"

"یہ ایک امریکی برانڈ ہے جو کہ امریکا میں 1971ء میں شروع کی گئی، جسے دنیا میں بے تحاشہ پذیرائی ملی۔ اس وقت دنیا بھر میں اس کی 470 کے قریب برانچیں ہیں۔"

"پاکستان میں اس چین کو کھلے ہوئے کتنا عرصہ ہوا ہے؟"

"پاکستان میں اس چین کو کھلے ہوئے ایک سال ہوا ہے، لیکن یہ چین پہلے دوسری کمپنی کے پاس تھی۔ تین مہینے پہلے اسے عضیف فوڈز والوں نے take over کیا ہے اور ماشاءاللہ ہمیں اچھی امیدیں ہیں۔"

"لاہوریوں کا اس فوڈ چین کے لئے ابتدائی طور پر کیسا رسپانس تھا۔ کیونکہ کہا جاتا ہے کہ ایک کوکی 90 روپے کی ہے تو یہ انتہائی مہنگا نہیں؟"

"دیکھیں اگر معیار اچھا ہو تو پیسہ گاہک کے لئے کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اچھے معیار کی چیز لینے والے اور پسند کرنے والا ایک خاص گاہک ہی ہے جو بار بار آتا ہے اس کے لئے ذائقہ اور معیار اہمیت کا حامل ہے پیسہ نہیں۔ پانچ سو روپے ایک کافی اور دو کوکیز پر خرچ کرنے والا خاص گاہک ہی ہوتا ہے اور میں نے لاہوریوں کا بہت اچھا رسپانس دیکھا ہے۔ لاہوریوں کو اچھے اور معیاری کھانے کی پہچان ہے۔"

"کیا لاہور کے علاوہ بھی اس چین کی کسی اور شہر میں برانچیں ہیں؟"

"ابھی تک تو ہم صرف لاہور تک محدود ہیں اور ڈیفنس لاہور میں اس کی ایک برانچ کھول رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اسلام آباد اور پھر کراچی میں بھی جلد ہی برانچز کھولنے کا ارادہ ہے۔"

"آپ کے کون کون سے آئٹم زیادہ پسند کیے جاتے ہیں؟"

"کافی اور کوکیز کے علاوہ ہمارا کوکیز کیک بہت پسند کیا جاتا ہے۔ براؤنیز اور کافی بھی ہے جو امپورٹڈ ہے اور ہمارا دعویٰ ہے کہ ایسی کافی پورے پاکستان میں نہیں ملے گی۔"

"اس کام میں آپ اپنا مقابلہ کس کمپنی سے کرتے ہیں؟"

"Cookies میں تو ہمارا مقابلہ کسی سے نہیں ہے، لیکن ہماری ایک اور برانڈ ہے TCBY اس کا یوگرٹ بھی بہت اچھا ہے۔ یہ فروزن یوگرٹ ہے اور اس کا مقابلہ آپ Yogurt berry سے کرسکتے ہیں۔"

"آپ کا سارا سامان باہر سے آتا تو اس کی shelf life کو کیسے maintain کرتے ہیں؟"

"دیکھئے ہم جو سامان باہر سے منگواتے ہیں اس کی shelf life One year ہوتی ہے۔ پورا اسٹاک تقریباً ایک سال کا ہوتا ہے اور اس کو صحیح حالت میں رکھنے کی ہماری پوری ذمہ داری ہوتی ہے۔ اسٹاک کے سلسلے میں ہمیں آج تک کوئی شکایت نہیں آئی۔ weekends پر تو ہماری سیل دگنی ہو جاتی ہے، لیکن ساتھ ہی خاص خاص تہواروں پر بھی ہماری سیل عام ریسٹورنٹس جتنی ہی بڑھ جاتی ہے۔ ہمارے کیکس برتھ ڈے اور شادی وغیرہ میں بھی بہت شوق سے بنوائے جاتے ہیں۔ ہر چند ہمارا کیک مہنگا ہے، مگر لوگ اسے معیار کی وجہ سے پسند کرتے ہیں۔ دوسرے شہروں سے بھی ہمیں اتنی ہی پذیرائی ملنے کی پوری توقع ہے۔"

"آپ کے کیکس اور براؤنیز کس range میں ہیں؟"

"ہمارے کوکیز کیکس اگرچہ مہنگے ہیں، لیکن کافی مقبول ہو رہے ہیں۔ خاص طور پر شادی بیاہ میں لوگ بہت شوق سے لے جاتے ہیں۔ ہمارا دس انچ کا گول کیک 1500 کا اور 16 انچ کا 2500 کی range میں ہے۔ پھر ہماری براؤنیز 260 روپے اور مفنز 245 روپے میں مل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ Break fast delight میں Waffle combo, Qinelets combo, Pan cake combo بھی ہے۔ جو تقریباً 300 میں مل جاتی ہے۔"

"اپنی دوسری برانڈ فروزن یوگرٹ TCBY کے بارے میں بتایئے؟"

"یہ امریکا کا سب سے پسندیدہ فروزن یوگرٹ ہے جو ہم نے پاکستان میں بھی متعارف کروائی ہے جسے یہاں بہت پذیرائی ملی ہے۔"

> معیار اچھا ہو تو پیسہ گاہک کے لئے کوئی معنی نہیں رکھتا۔ اچھے معیار کی چیز لینے والے اور پسند کرنے والا ایک خاص گاہک ہی ہے جو بار بار آتا ہے

"TCBY کے فروزن یوگرٹ کس range میں مل جاتی ہے؟"

"ہمارا ایک اسکوپ 175 میں ہے اور تین اسکوپ کی قیمت 375 روپے ہے۔ پھر اس میں Sundae supreme بھی ہے جو 415 روپے کا ہے۔ بنانا سپلٹ بھی کافی ذائقے دار ہے۔ ہماری smoothies اور shakes اور Cookies chiller بھی ہیں جو 275 روپے سے 350 روپے میں مل جاتے ہیں۔"

"آپ اپنی کافی کے بارے میں کیا کہیں گے؟"

"کافی کے شوقین حضرات کو ہماری کافی ضرور ٹرائی کرنی چاہئے۔ ہماری regular کافی 185 روپے اور large 250 روپے میں دستیاب ہے۔ Cappucino 185 اور Machiato latte بھی ہے۔"

یہ امپورٹڈ برانڈ ہے جس کا ذائقہ یقیناً آپ کو پسند آئے گا۔ ایک کپ Cappucino کے ساتھ 2 کوکیز آپ کو بہت مزہ دیں گے اور واقعی مزے دار کافی اور کوکیز نے ہمیں بھی بہت مزہ دیا اور ہم شیشے کے باہر ڈھلتے سائے دیکھ کر ساجد سے اجازت لے کر باہر نکل آئے۔

تحفہ دیجئے، قبول کیجئے، مگر....

محبت اور ضرورتوں کا پلڑا رہے برابر

کیا شادی ہونے جا رہی ہے؟

کس کی ہے؟ بہن بھائی یا کسی ایسے ہی قریبی عزیز کی؟ کسی سہیلی یا دفتری ساتھی کی؟ تحفہ تو اسی حساب سے خریدا جائے گا۔ یعنی تحفے آپ کا انتخاب ہوں یا کسی اور کا آپ کے لئے سارا مسئلہ ذوقِ انتخاب کا ہے۔ بنیادی چیز بجٹ ہے۔ تعلقات کی نوعیت اور اپنا معیار ہے۔

تحفے محبت کو بڑھاتے ہیں اور اخلاقیات کا تقاضا ہوتا ہے کہ خاص مواقع پر ایک دوسرے کو یاد رکھا جائے، لیکن محنت سے کمائے ہوئے پیسے کو مناسب اور اعلیٰ ترین معیاری تحفے خریدنے کے لئے خرچ کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

تحفہ ضرورت کی تکمیل کرتا ہو

یہی ہے تحفے کی اصل تعریف۔ مغربی مصنفوں نے ان موضوعات پر تصانیف رقم کی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ اپنی اور دوسروں کی عمر، جنس اور مشاغل کو مدِ نظر رکھ کر تحفہ دیا کریں۔ بہتر یہی ہے کہ باتوں باتوں میں دوستوں یا عزیز و اقارب کی ضرورتوں کا ادراک رکھا جائے۔ یہ پتا چلایا جائے کہ ذاتی یا گھر کے استعمال کی کون کون سی چیزوں کی اس شخصیت کو ضرورت ہے تاکہ غیر ضروری چیزوں کا انبار نہ لگے۔

تحفوں کی جدید ثقافت کا علم رکھئے

- آپ کی اپنے احباب اور دوستوں سے اکثر و بیشتر ملاقاتیں ہوتی ہیں۔ اب تو انٹرنیٹ کا دور ہے۔ ہم سب کمپیوٹر اور لیپ ٹاپ کی دنیاؤں میں گم رہتے ہیں۔ آپ بھی نئی اختراعات پر نظر رکھا کریں۔
- اگر کسی مالیاتی ادارے کے ایگزیکٹو کو گفٹ کرنا ہو تو گھڑیاں، DVD وڈیوز، آئی پوڈز، کیمرے، سیل فونز اور اسی طرح کی دیگر الیکٹرانک کی اشیاء تحفے میں دینا مناسب ہوتا ہے۔ یہ تعلق بہت قریبی ہو تو ایک گلدستہ پھولوں کا یا چاکلیٹ کا پیکٹ بھی پیک کر کے دیا جا سکتا ہے۔
- خاتون باس، ہیڈ مسٹریس یا باس کی بیگم کو بھی الیکٹرانکس کی مصنوعات دی جا سکتی ہیں، لیکن ان کی taste کا ضرور علم رکھئے۔ گھریلو خواتین سے قرابت داری نبھانے کے لئے جیولری، کاسمیٹکس، تازہ پھولوں کا بُو کے دیا جا سکتا ہے۔
- بزرگ خواتین کو تحفہ دینا چاہیں تو قیمتی شال، گھر آراستہ کرنے والی اشیاء، کراکری کا کوئی اچھوتا سا آئٹم، رسٹ واچ یا موسمی استعمال کے ملبوسات دیئے جا سکتے ہیں۔ ان خواتین کے لئے آرام کرنے کی مخصوص کرسی، کوئی نیا شعری مجموعہ یا کوئی نئی سم بھی ہو سکتی ہے۔

نوبیاہتا افراد کے لئے کیسے تحفے مناسب رہیں گے؟

ہم تجویز دے رہے ہیں بجٹ اور وقت کے تقاضوں کے ساتھ ساتھ ان افراد کی پسند و ناپسند کا پتا رکھنا آپ کی ذمہ داری ہے۔

آپ انہیں فرنیچر کا کوئی آئٹم، آرائشی آئینہ، مصوری کا شاہکار، دیواری گھڑی، شاور جل لوشنز، خوشبویات، موم بتیوں کا سیٹ۔

غیر شادی شدہ افراد کے لئے

مگ، ڈیجیٹل کیمرہ، کوئی دستاویزی یا رومانوی فکشن فلم، کوئی کتاب، سیل فونز، سی ڈی پلیئر، ایم پی 3 پلیئر، لیپ، گاڑی کی چین، باڈی ٹریٹمنٹ کی اشیاء، باتھ روم کی کوئی آرائشی چیز۔

چھوٹے بچوں کے تحائف

بلیک بورڈ اور رنگین مارکرز کا سیٹ، پزلز، بلاکس، کھلونے، اندرونِ خانہ اور باہر کھیلے جانے والے گیمز، اسٹوری بکس، آڈیو بکس، بے بی کمبل، فیڈنگ کی بوتلیں، بے بی کاٹ یا فوٹو فریم کے ساتھ ساتھ من پسند چاکلیٹس، تحفہ کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ بچے تو دل سے تحفہ قبول کرنے میں ماہر ہوتے ہیں اور وہ فوراً شکریہ کہہ دیں گے۔

تحائف کو دلچسپ بنانا بھی ضروری ہے

دراصل تحائف ہم دیتے ہی اس وقت ہیں جب دوسروں سے اپنے تعلقات کی نوعیت واجبی یا سرسری رکھنا مقصود نہیں ہوتا۔ محبت، توجہ، التفات اور خیال رکھنے کے انداز سے اپنے تحفوں کو دلچسپ بھی بنا لیا جائے تو دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اس طرح ممکن ہے کہ آپ انہیں خوبصورت اور کھلتے ہوئے رنگوں کے کاغذوں میں تخلیقی تخیل کے ساتھ پیک کریں۔ کارڈ میں خوبصورت سا جملہ لکھ کر تہنیتی اظہار کریں۔ رشتے کی نوعیت اور اہمیت دیکھ کر پھولوں کے رنگوں کا انتخاب کیا کیجئے۔

باس کو سفید، نیلے، بنفشی اور ارغوانی رنگوں کے پھولوں کا بُو کے دینا مناسب ہوگا۔
منگیتر کو گلابی یا سرخ گلابوں والا بُو کے برا نہیں لگے گا۔
بزرگوں کو ٹی روز کا تحفہ بھلا لگے گا۔

ہر تحفے سے بڑا مسکراہٹ کا تحفہ

کہتے ہیں اور کیا خوب کہتے ہیں کہ لوگوں کو مسکراہٹ کا صدقہ اور اشیاء کی صورت میں تحفہ ضرور دیں تاکہ آپ کی قربتوں میں گرمجوشی کا احساس ہو۔

خوشبو کا تحفہ ہر کسی کے لئے نہیں ہوتا

بہت زیادہ قریبی تعلق داروں کو خوشبویات کے تحائف دیئے جاتے ہیں۔ مغرب میں تحفے دینے کی ثقافت ان کے آزادانہ اور ترقی یافتہ ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ ہمارے مشرقی معاشرے میں تحفے دینے اور لینے کے معیار کے پس منظر پر تنقید کی جاتی ہے اور ایک بات کے ہزار معانی ڈھونڈے جاتے ہیں، لہٰذا قیمتی پرفیومز دیتے وقت عمر، مرتبے اور تعلقات کی نوعیت ضرور دیکھ لیا کریں۔ خوشبویات کے انتخاب میں ایک قباحت ان کے برانڈڈ ہونے یا نقلی ہونے کی بھی ہے۔ آپ وثوق سے نہیں کہہ سکتے کہ دو ہزار روپے کی پرفیوم اصلی اور درآمد شدہ ہے۔ سبکی اور ندامت سے بچنے کے لئے یہ تحفہ بھروسے والی دکان سے خریدیں۔ دوسری اہم بات یہ بھی ہے کہ خوشبو میں پسند و ناپسند یا ضرورت تبدیل بھی ہو سکتی ہے، کیونکہ اس کا تعلق براہِ راست موڈ سے ہوتا ہے۔ موڈ بدلا تو بہت مہنگی پرفیوم بھی دل سے اتر سکتی ہے۔

تحفہ قبول کرنا تہذیب کی نشانی ہے

تحفہ قبول کر کے ریپر کھولنے تک دل بلّیوں اچھلتا ہے کہ نہ جانے اندر کیا چیز رکھی ہوگی۔ کوئی بھی تحفہ بے وقعت نہیں ہوتا، کم قیمت ضرور ہو سکتا ہے لیکن یہ بدترین، بداخلاقی اور ناپسندیدہ فعل ہے کہ آپ کسی کے دیئے ہوئے تحفے کو قیمت کے معیار پر پرکھیں۔ تحائف وصول کر کے خوشدلی کا مظاہرہ کریں اور شکریہ کہنا سیکھیں۔

ہاتھ سے لکھا ہوا تھینک یو نوٹ لکھیں

بیماری کے موقع پر آنے والے تحائف کا شکریہ ادا کرنا اُدھار رکھا جا سکتا ہے، کیونکہ یہ آپ کی صحت کی نزاکت پر منحصر ہے۔ دوستوں، عزیزوں کی دوستانہ روایتوں کا احترام شکریہ کہہ کر دیں۔ کسی کو اپنے قریب پائیں تو اس قربت کو بھی تحفہ سمجھیں۔ اس رفاقت کا بھرم شکریہ کہہ کر رکھیں۔ بس ہم تو یہ چاہتے ہیں کہ آپ پُرخلوص دوستوں کو نہ کھوئیں اور محبت بڑھانے کا کوئی موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

ڈالڈا VTF بناسپتی

روزمرہ کھانوں اور تقریبات کے مینو کا صحت بخش جزو

ہم جانتے ہیں کہ روایتی پاکستانی کھانوں میں بہت سی ڈشز ایسی ہیں کہ جو خاص اہتمام کے ساتھ بناسپتی گھی میں تیار کی جاتی ہیں۔اس اہتمام میں ڈالڈا VTF بناسپتی کا استعمال بھی شامل ہے۔خاص تہواروں اور شادی بیاہ کی تقریبات کے موقع پر مختلف انواع واقسام کے کھانے بنتے ہیں۔کچھ عرصے بعد چند نئی ڈشز ان کی جگہ لے لیتی ہیں،لیکن ان مواقع پر زردہ، بریانی، تکہ، کباب، پراٹھہ، کھیر، گاجر اور لوکی کے حلوے، شاہی ٹکڑے اور اسی طرح کے بہت سے روایتی کھانے ایسے ہیں جنہیں ہر دور میں پسند کیا جاتا ہے اور تقریبات کے مینوان کے بغیر ادھورے محسوس ہوتے ہیں۔آج بھی جہاں بادل گھر کر آئیں وہیں گھر گھر دال، آلو یا قیمے بھرے پراٹھوں کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔گرم گرم سموسے، جلیبیاں، اور پکوڑے نہ ہوں تو ساون کا لطف ہی نہیں آتا گویا ایک معیاری اور صحت بخش بناسپتی کی ضرورت ہمیشہ موجود رہتی ہے۔روایات اور جدت کا یہ خوبصورت امتزاج ہی طرز زندگی اور رسم ورواج کی دلکشی کو برقرار رکھتا ہے۔ڈالڈا VTF پاکستان کا پہلا بناسپتی ہے، جس میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار کو ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ٹرانس فیٹس وہ غیر قدرتی چکنائی ہے جو انسانی جسم کی صحت ونشوونما کے لئے نقصان دہ ہے۔

ڈالڈا بناسپتی میں شامل کئے گئے اضافی وٹامنز A اور D صحت کی بقا میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔وٹامن A خون کے سفید ذرات کے لئے اہم ہے جو کہ مختلف انفیکشنز کے خلاف مزاحمت کرتا ہے یہ فری ریڈیکلز کے باعث ہونے والے جلدی مسائل میں مطلوبہ مقدار میں نمی کا تناسب برقرار رکھتا ہے اور ایکنی ،جلد کو خشکی سے محفوظ رکھتے ہوئے جلد پر سُرخ نشانات پڑنے اور جُھریاں بننے جیسی کیفیات میں بھی مثبت کردار ادا کرتا ہے۔جسم کے بعض حصوں میں پتھری بننے کی علامات درد، متلی اور قے وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں وٹامن A جسم میں ایک کمپاؤنڈ پیدا کرتا ہے جسے کیلشیم فوسفیٹ کہتے ہیں یہ پتھری بننے سے محفوظ رکھتا ہے۔

وٹامن D ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں کی صحت اور مضبوطی کے لئے نہایت ضروری ہے۔

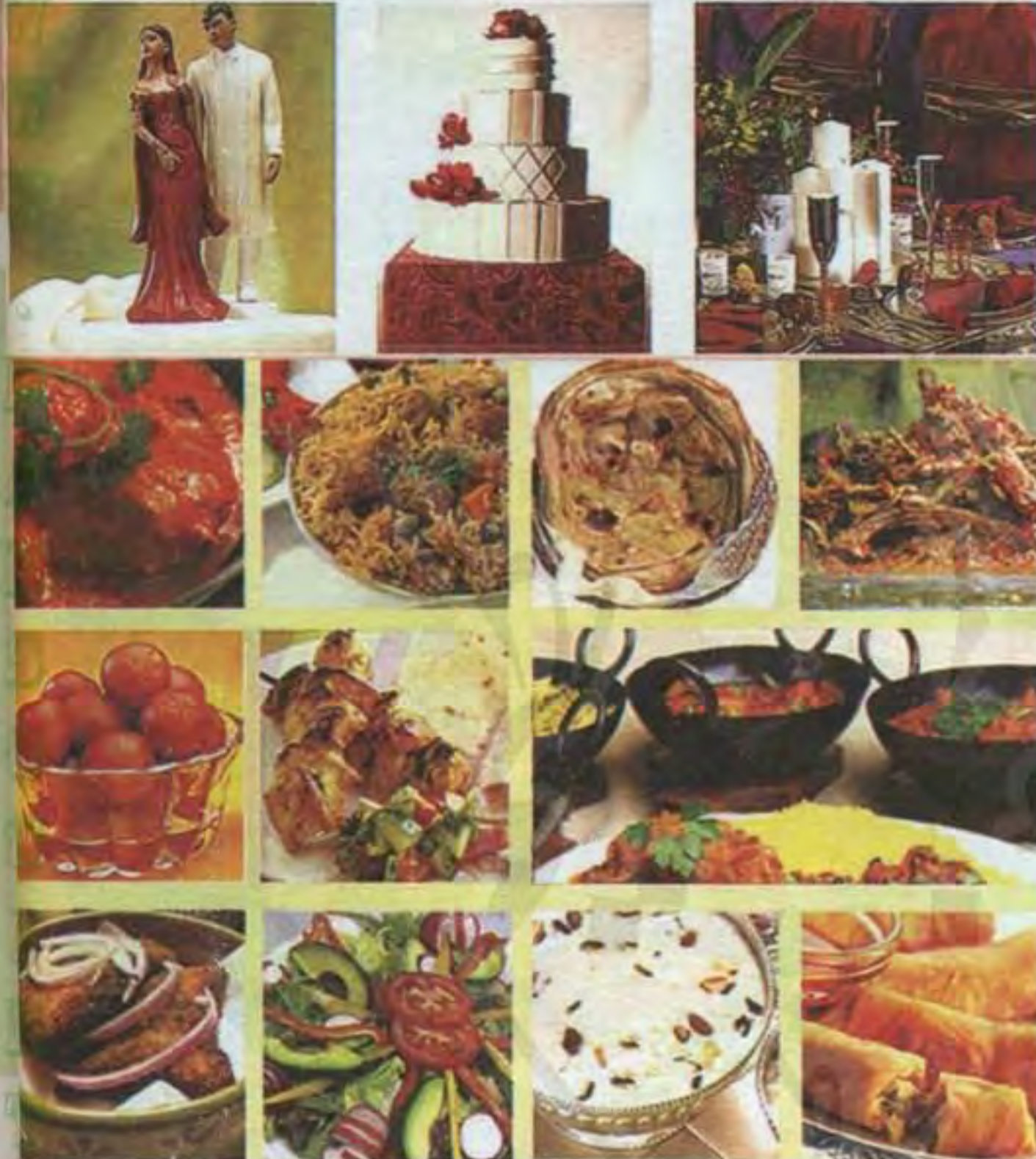
ترقی یافتہ ممالک میں مختلف تنظیمیں اس مقصد کے لئے کوشاں ہیں کہ صارفین میں اس بات کا شعور اور آگہی پیدا کی جائے کہ اشیائے خورونوش کے انتخاب میں اعلیٰ معیار اور صحت پر ان اشیاء کے مضر یا مفید اثرات کیا ہیں۔صارفین کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ کھانا پکانے میں استعمال کئے جانے والے اجزاء اور تیار کھانوں کے انتخاب کے وقت اپنی پسند، کھانوں کے ذائقے اور بجٹ کے علاوہ اس بات کو بھی یقینی بنانے کی کوشش کریں کہ مذکورہ اشیاء میں ٹرانس فیٹ شامل نہ ہوں۔ان کے استعمال سے جگر اور نظامِ ہاضمہ سے متعلق اعضاء کی صحت اور کارکردگی پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔اس کے علاوہ یہ دورانِ خون سے متعلق امراض، نقصان دہ کولیسٹرول کے تناسب میں اضافہ، امراضِ قلب، الزائمر، موٹاپے، کینسر اور ذیابیطس کی وجہ بھی ہو سکتے ہیں۔یہ محض چند بیماریوں کے نام نہیں بلکہ صحت اور زندگی کے لئے بہت بڑے خطرات ہیں۔احتیاط اور درست انتخاب کی بدولت ہم ان سے محفوظ رہ سکتے ہیں' مقررہ وقت پر کھانا، رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے بیدار ہونا تازہ ہوا میں چہل قدمی، ہلکی ورزش صحت کے بنیادی اصولوں میں شامل ہیں۔

وقت کی کمی یا مصروفیات کی زیادتی کی صورت میں اگر ہم ان پر عمل نہ کر پائیں تو ضروری ہے کہ پہلی فرصت میں اپنے معمولات کو درست کر لیں۔بصورتِ دیگر عجلت میں کھانا، دیر گئے جاگنا اور دیگر مضر صحت عادات انتہائی غیر محسوس طریقے سے ہمارے معمولات کا حصہ بن جاتی ہیں اور پھر دوبارہ صحت مند طرزِ زندگی کی جانب لوٹنا کسی قدر دشوار ہو جاتا ہے۔لیکن اصلاح بہرحال ناگزیر ہے کیونکہ صحت کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے۔ ہماری کارکردگی، کامیابیاں اور خوشحالی کے علاوہ خوش مزاجی کا تعلق بھی صحت کے ساتھ مشروط ہے۔ جس کے اثرات ہمارے خانگی اور سماجی تعلقات پر رونما ہوتے ہیں۔ اسی لئے ڈالڈا VTF بناسپتی صارفین کی پسند میں سرفہرست ہے۔

ڈالڈا کی ساٹھ سالہ مہارت انٹرنیشنل ٹیکنالوجی، خودکار پلانٹ پر تیاری اور ڈالڈا VTF بناسپتی میں شامل اضافی وٹامنز کی بدولت اسے پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد یا اس سے زائد ہو سکتی ہے۔ڈالڈا بناسپتی میں ان کی مقدار ایک فیصد سے بھی کم کر دی جاتی ہے۔

ڈالڈا VTF بناسپتی | 1% سے کم
دوسرے بناسپتی | 20% سے زیادہ
ٹرانس فیٹس کی مقدار

شادی اور ولیمے میں کھانے کا مینو کیا ہوگا؟

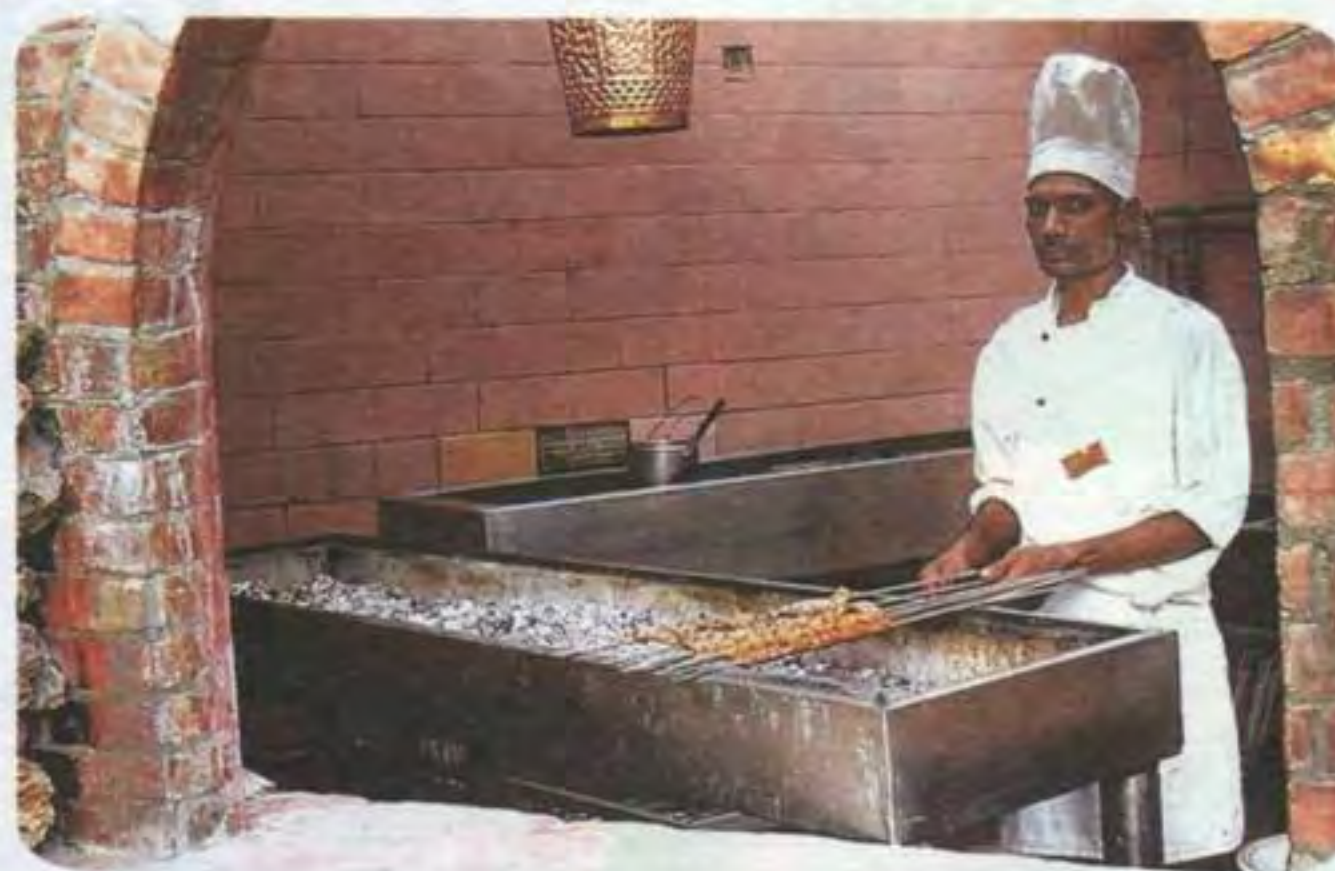
کھانوں کے میلے یا شادیوں کے کھانے، یہ عالم شوق کا دیکھا نہ جائے

مزے کی بات یہ ہے کہ زیریں طبقہ ہو، متوسط یا اعلیٰ متوسط، شادیوں میں شرکت کرنے والے افراد الگ الگ مقاصد لے کر گھر سے آتے ہیں۔ کچھ لوگ طویل عرصے تک خاندان سے کٹے رہنے کے بعد اسے 'تقریب بہر ملاقات' کا درجہ دیتے ہیں اور یہ لوگ شادی گھر میں موجود بچے بچے سے ملتے ملاتے دیکھے جاسکتے ہیں۔ ایک طبقہ ایسا ہوتا ہے جو شادی میں بڑے دل سے شریک ہوتا ہے اور اس کا نظریہ دولہا دلہن کو دعائیں دینا ہوتا ہے اور اسے کھانے سے واجبی سا لگاؤ ہوتا ہے۔ مگر ایک گروہ اچھا کھانا کھانے کے لئے ہی تقریب میں آتا ہے۔ یہ کوئی اچنبھے کی بات نہیں جہاں اچھے کیٹررز نے پکوان تیار کرنے کی ذمہ داری سنبھال رکھی ہو۔ مثلاً حنیف راجپوت، لاروش، عامر راجپوت یا اسی طرح دوسرے اچھی شہرت رکھنے والوں ہوں تو صورتحال ایسی ہی ہوتی ہے۔ دراصل یہی لوگ کھانے کا شوق اور ذائقے کا ذوق رکھتے ہیں۔

رسموں رتیوں کو نبھانے اور جی بھر کے ویڈیوز بنانے کے بعد آدھی رات کو پیش کئے جانے والے طعام میں افراتفری اور ہڑبونگ کا مظاہرہ ہونا قدرتی سی بات ہے۔ اس تفصیل میں جائے بغیر ہم تذکرہ کریں گے کھانے کے مینو کا، جس پر اہل خانہ بھرپور توجہ دیتے ہیں۔

اب گئے وہ زمانے کہ جب زندگی سادہ ہوا کرتی تھی اور لذت کام و دہن میں روایتی مرغن کھانے شامل کئے جاتے تھے۔ ایک ڈش بریانی، ایک قورمہ، نان، شیرمال، سلاد، رائتہ، فروٹ ٹرائفل یا کھیر اور کولڈ ڈرنکس، یہ مینو سادہ ہی نہیں پُرتکلف بھی سمجھا جاتا تھا۔ اب جن گھرانوں میں یہ مینو پایا جائے ان کی مالی حیثیت کمزور سمجھی جاتی ہے۔ دوسری جانب اب پاکستانی ڈشز کے ساتھ چائنیز، تھائی، جنوبی بھارتی (حیدرآبادی، مغلئی اور دیگر) کھانے شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ باربی کیو اور فرائڈ آئٹمز علیحدہ ہوتے ہیں۔

لائیو کوکنگ

یہ شادی کی تقریب میں میلے کا سماں باندھ دیتی ہے۔ تمام ایسے پکانے والے جو ایلیٹ کلاس میں کھانے پیش کرنے کی خدمات مہیا کرتے ہیں۔ وہ وہیں عارضی کچن بنا کے براہِ راست کھانے پکاتے ہیں۔ صرف مصالحے میرینیٹ کر کے سامان ساتھ لاتے ہیں۔ یہاں تازہ، صاف ستھرے اور گرما گرم کھانے سے اٹھتی ہوئی خوشبوؤں سے مدعوئین کی بھوک بھی چمکتی ہے اور کھانے کا صحیح لطف بھی آتا ہے۔ بڑے پیانے پر وسیع تر احاطے میں لائیو پکانے اور قطار میں لگ کر من پسند چیز لینے کا لطف اپنی جگہ یادگار ہوتا ہے۔ اگر آپ کو ایسی کسی بڑی تقری… میں جانے کا اتفاق ہوا اور آپ نے شیف کے ساتھ جمبو پرانز تیار ہونے تک یہ سرگرمی دیکھی ہو تو کیا ا… بھول پائی ہیں۔ اسی طرح تازہ بیک کئے ہوئے… یا گرما گرم ورقی پراٹھے کے بجائے بوفے میں ر… تندوری روٹی کے سلائسز دیکھے ہوں تو بد انتظامی… سلیقے کو علیحدہ علیحدہ پہچان لیں گی، مگر صاحب ا… میں تقریبات کے ضمن میں ایک مثال یاد رکھنے کی… ہے کہ آپ جتنا گڑ ڈالیں میٹھا بھی اسی حساب… ہوگا۔

ذائقوں کی ندرت میں بریانی قورمے کے ساتھ ر… کباب، چکن میکرونی، مختلف چٹنیاں، سنگاپور… رائس، چپلی کباب، اسٹیم روسٹ، پالک پنیر، … کارن سوپ، فرائیڈ رائس، اسپرنگ رولز، … سوائے آج کل یہ سب شادی اور ولیمے کے … کھانے ہیں۔

مہندی مایوں اور ڈھولکی کی تقاریب کا مینو

قیمہ ہرا مصالحہ/چکن بہاری بوٹی

آلو بھاجی

چکن بریانی

سلاد

سوجی حلوہ

پراٹھا

کچوری

پستہ قلفی/کرنچ قلفی/جلیبی

مہندی اور مایوں کے دل لبھاتے ذائقے

بگھارے بینگن، مرچوں کا سالن، آلو کی ترکاری، پوریاں یا کچوری، ران روسٹ اور کباب پراٹھا، چکن بوٹی، گول گپے، چنا چاٹ اور دہی پھلکیاں غرضیکہ میزوں پر انواع واقسام کے کھانے چنے جاتے ہیں۔ یا آپ کیٹرنگ والوں سے مینو تبدیل کرا کے پسندیدہ ڈشز کا انتخاب کریں گی۔

میٹھے میں کیا ہے؟

ضیافت مٹھاس کے بغیر ادھوری رہتی ہے۔ کھانے کے بعد میٹھا کھانا سنت بھی ہے اور ہماری تہذیبی روایت بھی۔ شادیوں کی ایسی بڑی تقریبات میں کم ہی لوگ یہ سوال کرتے ہیں کہ میٹھے میں کیا ہے؟ کیونکہ وہ نمکین پکوانوں کی طویل فہرست دیکھ کر جان چکے ہوتے ہیں کہ میٹھا بہر حال خاصا معقول ہوگا اور ذرا تشریف لے چلئے سویٹ ڈشز کے میز کی جانب جہاں آپ کو جلیبیاں، گلاب جامن، کھوئے اور میوے سے آراستہ گاجر کا حلوہ یا لوکی کا حلوہ چاندی کے ورق سے سجا ہوا ملے گا۔ گرمیاں ہوں تو احباب آئسکریم، قلفیوں، فروٹ ٹرائفل یا کھیر اور فرنی کا اہتمام کرتے ہیں۔

نامی گرامی کیٹرنگ بزنس سے وابستہ شخصیت سید اطہر عباس کا کہنا ہے کہ ”آپ تشریف لائیے یہاں ہمارے مینو کے بروشرز موجود ہیں اور ان میں مختلف ڈشز کے ساتھ رعایتی اور معقول داموں میں پیکیجز موجود ہیں۔ ہم آپ کی پسند اور انتخاب کے مطابق فہرست میں ردوبدل بھی کر لیتے ہیں۔ اخراجات کا تخمینہ لگاتے ہوئے کم سے کم 250 روپے سے ایک ہزار روپے تک فی کس وصول کئے جاتے ہیں۔ مگر یہاں میں واضح کردوں کہ 5 اسٹار ہوٹلوں کے مینو کی نسبت کیٹرنگ سروسز والوں کے معاوضے خاصے کم ہیں اور یہ معیار میں بھی ان سے کسی طرح کمتر نہیں ہیں۔“

پاکستان کے ہر بڑے شہر میں ویڈنگ پلینرز، ڈیکوریٹرز اور ایونٹ مینجمنٹ سروسز کے پُرکشش پیکیجز دستیاب ہیں۔ ان میں بارات اور ولیمے کے 700 روپے فی کس سے لے کر 1000 روپے تک کے پیکیجز بھی شامل ہیں، جبکہ مہندی مایوں کے پیکیجز 500 روپے فی کس سے لے کر 550 تک دستیاب ہیں۔

ولیمے اور شادی کے پیکیجز کے مینو میں شامل ہیں

چکن تکہ بوٹی (باربی کیو)

پشاوری چپلی کباب

چکن کڑاہی/ وائٹ چکن قورمہ

چکن بریانی/ سنگاپورین رائس

فرائڈ چکن ونگز

سلاد، رائتہ

تافتان/ تندوری نان

آئسکریم/ گاجر کا حلوہ/ گلاب جامن/ دودھ دلاری/ کشمیری چائے

ایلیٹ کلاس کے مینو پر بھی نظر دوڑاتے چلیں کہ یہاں مدعوئین کی تواضع کیسے کی جاتی ہے۔
Complimentary drinks میں موسمی پھلوں کے جوسز کی ورائٹی سے تواضع شروع ہوتی ہے۔

پاکستان کے ہر بڑے شہر میں ویڈنگ پلینرز، ڈیکوریٹرز اور ایونٹ مینجمنٹ سروسز کے پُرکشش پیکیجز دستیاب ہیں

بارات آنے پر اگر نکاح پہلے سے ہو چکا ہو تو بھی ماحول میں افراتفری اور ہلا گلا ہوتا رہتا ہے۔ تصاویر اور ویڈیو ریکارڈنگز کا سلسلہ رات گئے تک جاری رہتا ہے۔ اکثر اوقات رات 10 بجے کھانا پیش کر دیا جاتا ہے۔ یہاں لائیو یعنی براہِ راست کوکنگ ہوتی ہے۔ مہمانانِ گرامی سے گزارش کر دی جاتی ہے کہ کھانا تیار ہے۔ لوگ آتے جاتے ہیں، ملتے ملاتے اور اشیائے خوردونوش تناول کرتے جاتے ہیں اور کئی مہمان کھانے کی طرف جاتے ہی نہیں کیونکہ وہ شادیوں کے سیزن میں قریبی رشتے داروں کے یہاں کھانے پر حاضری کو ترجیح دیتے ہیں۔ البتہ تعلقات نبھانے اور تحائف دینے کے لئے وہ اتنی مختصر سی مدت کو ٹھہرتے ہیں۔ تعلقات نبھانے کی اس رسم کو انجام دیتے ہی وہ رخصت ہو جاتے ہیں۔ میلوں دور تک پھیلے ہوئے ان شامیانوں کے اطراف کھلے ہوئے حصوں پر پکوان کی محفلیں سجتی ہیں۔

آپ پلیٹ لے کر اپنی پسند اور حسبِ منشا کباب بوٹی بنوایئے، پالک پنیر یا پایا کنہ اور کنہ لیجئے۔ گرما گرم نان یا پراٹھا بنوایئے۔ اس کے علاوہ چکن اور گوشت کی ورائٹیز کا نہ پوچھئے، یہاں تو صحیح معنوں میں دسترخوان بھی وسیع ہوتا ہے اور پیسے کی فراوانی کا تو تقریب میں قدم رکھتے ہی احساس ہو جاتا ہے۔ رنگ ونور کا سیلاب اُمڈ پڑتا ہے۔ قیمتی ملبوسات اور زیورات کے ساتھ ساتھ مینو کا میلہ سماں باندھ دیتا ہے۔ پھر ایسی شادی کیوں نہ رہے یادگار!

آج کیا پکائیں؟

01 — ہفتہ
افغانی چکن
چکن لیور ود گارلک ٹوسٹ

02 — اتوار
درباری بریانی
مشروم مٹر کی ترکاری

03 — پیر
آلو بینگن
فش ود ہاؤس سالسا ساس

04 — منگل
چکن بہاری
اسٹفڈ ایگز

05 — بدھ
سی فوڈ تھرمیڈر
بین اینڈ لینٹل سلاد

06 — جمعرات
کارن ویلوٹ سوپ
دم پخت کوفتے

07 — جمعہ
نان قورمہ
کریمی چیزی پاستا

08 — ہفتہ
اسموکڈ چکن
شرمپ بیگ ود ٹماٹو ساس

09 — اتوار
ٹرکش بوریک
دودھ دلاری اور کشمیری چائے

10 — پیر
مٹن جلفریزی
مکس فروٹ کھیر

11 — منگل
دھنیا گوشت
لیمن سوفلے

12 — بدھ
چائنیز رائس اینڈ نوڈ
اسپنچ کریم سوپ

13 — جمعرات
اٹالین بین سوپ ود پاستا
تھائی بیکڈ فش

14 — جمعہ
کباب حلابہ
چائنیز آملیٹ

15 — ہفتہ
مٹن مصالحہ
پوٹیٹو ڈرم اسٹکس

16 — اتوار
اسپنچ رائس فریٹاٹا
ڈرائی والنٹ پیسٹری

17 — پیر
بین اینڈ لینٹل سلاد
اسٹفڈ بیف رولز

18 — منگل
پنجابی کریلے آلو
چائنیز مٹن پوٹیٹو

19 — بدھ
تھری بین سوپ
چکن ریشمی مصالحہ

20 — جمعرات
کڈنی بینز اینڈ رائس
چاکلیٹ بالز

21 — جمعہ
قیمہ کلچہ
لذیذہ

22 — ہفتہ
بیسن مصالحہ ٹوسٹ
ممتاز محل قیمہ

23 — اتوار
مغلئی براؤن چکن
اسٹرابیری چیز ٹارٹ

24 — پیر
مٹن میوہ پلاؤ
مغلئی کھجور کی روٹی

25 — منگل
جنجر بیف
فرائی گرین ٹاٹا

26 — بدھ
چکن دال کڑاہی
کوفتہ مٹر پلاؤ

27 — جمعرات
اسٹفڈ پزا
ماقوتی کھیر

28 — جمعہ
دیوانی بریانی
اسٹرابیری چیز ٹارٹ

29 — ہفتہ
بنگلوری چکن
ایگ لیس کیک

30 — اتوار
برشیتا ود ٹماٹو اینڈ بیسل
چکن تکہ کڑاہی

31 — پیر
فش ود گرین چلی
بیلے کا سالن

ممتاز محل قیمہ

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن کا قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
کاجو یا بادام	آدھی پیالی
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
موزریلا چیز	آدھی پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- قیمے میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک اور سفید مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- ایک پیالے میں دہی، چیز اور آدھی پیالی کریم ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں تاکہ گٹھلیاں نہ رہے، پھر اس کو قیمے میں ڈال کر ملا لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں آدھی پیالی پانی یا یخنی ڈال کر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز اور بادام یا کاجو ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ پکا لیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈر میں پیس لیں۔ پیستے ہوئے ساتھ میں صاف کی ہوئی خشخاش بھی شامل کر دیں
- علیحدہ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں اور خوشبو آنے پر اس میں پیاز کا پیسٹ، بھنا ہوا پسا ہوا زیرہ اور دھنیا ڈال کر فرائی کریں
- تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں قیمہ ڈال کر ملائیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اس میں کریم، پسی ہوئی الائچی اور زعفران ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس خصوصی مغلئی ڈش کو پلاؤ کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

آلو بینگن

اجزاء:

بینگن	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	تین سے چار عدد
میتھی دانہ	چند دانے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اسے نمک ملے ہوئے پانی میں رکھ دیں، آلوؤں کو بھی چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈالیں اور اس میں میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- اس میں ادرک لہسن اور آلو ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈالیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں مصالحہ بھننے کی خوشبو آنے پر اس میں بینگن کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ بھونیں، پھر کٹے ہوئے ٹماٹر اور نمک ڈال کر ملائیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پین کو کپڑے سے پکڑ کر الٹ پلٹ کرلیں (چمچ نہ لگائیں تاکہ بینگن کے ٹکڑے ٹوٹنے نہ پائے)
- ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سردیوں کی دوپہر میں چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

مہندی
مہندی کا تھال دیکھ کر سب مل کے گا رہے تھے
"مہندی لگا کے رکھنا"

ہندی کا گہرا رنگ
کر دل خوش ہوگیا

اسٹفڈ بیف رولز

اجزاء:

گائے کا گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کریم چیز	آدھی پیالی
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
سار کریم	آدھی پیالی
یخنی	ڈیڑھ پیالی
میدہ	حسب ضرورت
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، کریم چیز میں اجوائن، تھائم اور باریک کٹا ہوا پارسلے ڈال کر ملا لیں
- بٹر پیپر لے کر اس پر کریم چیز کو ڈالیں اور ٹائٹ رول کر کے فریزر میں رکھ دیں
- گوشت کو چاپر میں ڈال کر پیس لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- گوشت کے مکسچر کو بھی علیحدہ بٹر پیپر پر پھیلا کر رکھیں اور اس میں فریز کی ہوئی چیز کی اسٹک ڈال کر اسے ٹائٹ رول کر لیں
- آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر اس کے آٹھ سے دس سلائس کاٹ لیں
- فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ہر رول کو ہلکا سا خشک میدے میں رول کر کے فرائی کرنے ڈال دیں
- دونوں طرف سے سنہرا فرائی کر کے آنچ ہلکی کر کے دس سے بارہ منٹ ڈھک کر رکھ دیں، پھر الٹ پلٹ کرتے ہوئے پلیٹر میں نکال لیں
- اسی فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں دو کھانے کے چمچ میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کر دیں
- جب یہ ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار کر اس میں سار کریم ملا لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں رکھے ہوئے بیف رول پر یہ ساس گرم گرم ڈال دیں اور اس مزید ارڈش کو ابلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ پیش کر کے اس کا غذائیت بھرا لطف اٹھائیں۔

مکس فروٹ کھیر

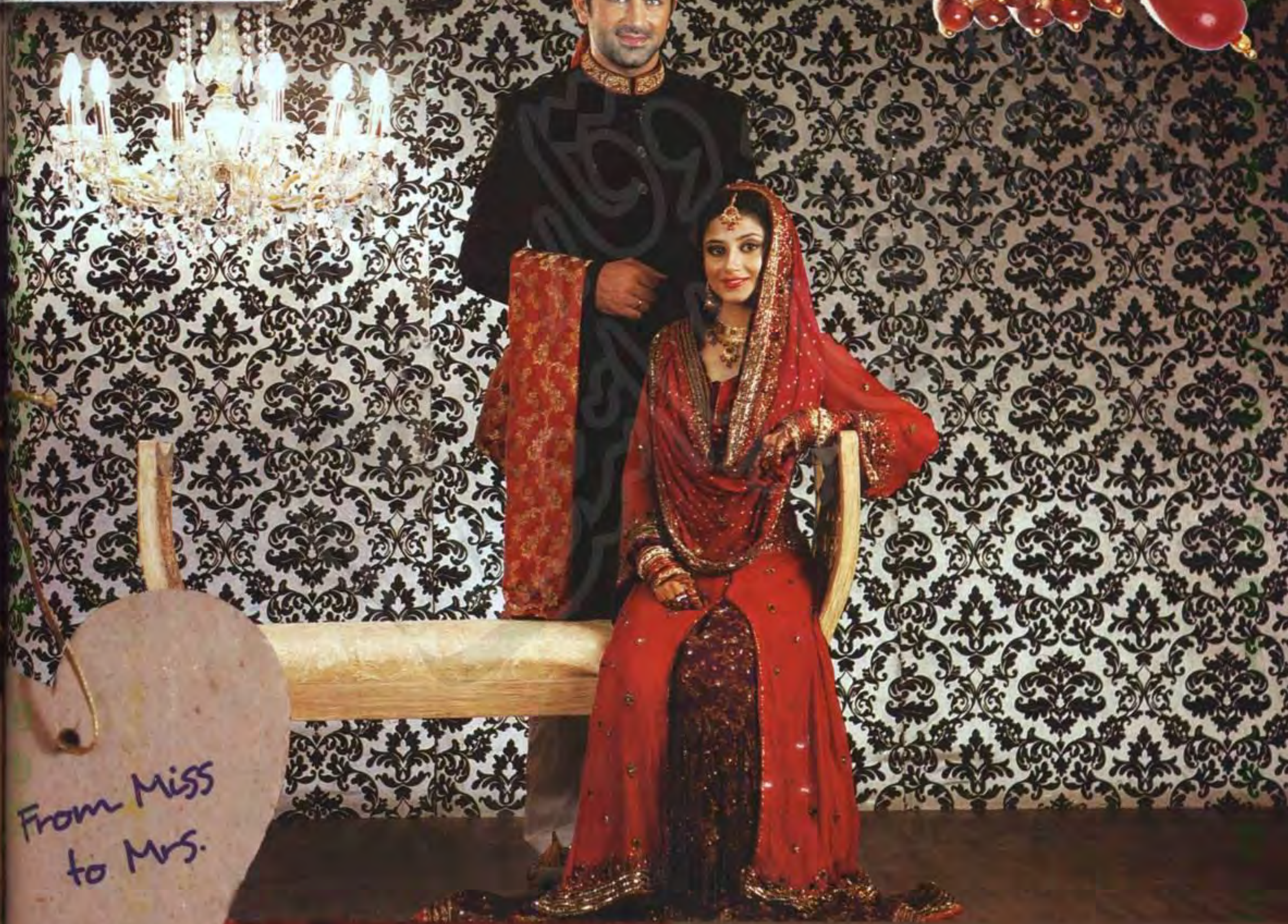
اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
چاول	تین چوتھائی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ملے جلے پھل	ایک پیالی
بادام پستے	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دودھ کو ابالنے رکھ دیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کر دیں
- چاولوں کو صاف ستھرے سوتی کپڑے میں رکھ کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر ایک پیالے میں رکھ کر اس پر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر انگلیوں کی مدد سے مل لیں
- ان چاولوں کو ابلتے ہوئے دودھ میں ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک چمچ چلاتے رہیں تاکہ نیچے لگنے نہ پائیں۔ پھر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، درمیان میں تھوڑی تھوڑی دیر سے چمچ چلا لیں
- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں، حسب پسند پھل (آم، سیب، چیکو، انناس وغیرہ) لے کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد جب چاول اچھی طرح گل جائیں تو لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں اور اس میں بادام پستے اور کنڈینسڈ ملک ملا لیں
- تھوڑی سی آنچ تیز کر کے چمچ چلاتے ہوئے پکائیں اور حسب پسند گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- چین میں رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر اس میں کٹے ہوئے پھل شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر فریش کریم اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور خصوصی دعوتوں یا شادی کے موقع پر پیش کریں۔

From Miss
to Mrs.

درباری بریانی

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
بادام	آدھی پیالی
دہی	آدھا کلو
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
کھویا	آدھی پیالی
دودھ	آدھی پیالی
زعفران	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں، زعفران کو ہلکا سا گرم کریں اور دودھ میں ڈال کر رکھ دیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، بادام اور چھ سے سات ہری مرچوں کو ملا کر پیس لیں
- دہی کو ململ کے کپڑے میں پوٹلی کی طرح باندھ کر ہوادار جگہ پر لٹکا دیں تا کہ اس کا پانی اچھی طرح نچڑ جائے
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی ڈالڈا VTF بناسپتی میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، بادام کا پیسٹ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دو پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر گلنے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں پانی میں نمک اور گرم مصالحہ ڈال کر چاولوں کو ایک کنی ابال کر رکھ لیں
- دہی اچھی طرح خشک ہو جائے تو اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور کھویا ڈال کر ملا لیں
- گوشت گل جائے تو اس میں دہی کا مکسچر شامل کر دیں اور ملا کر چولہے سے اتار لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر آدھے چاول پھیلا کر ڈال دیں پھر اس پر تیار کیا ہوا گوشت ڈالیں۔ دوبارہ سے اوپر سے چاول پھیلا کر ڈال دیں اور آخر میں زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر لیموں کا رس چھڑک دیں
- ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مہکتی ہوئی گرم گرم بریانی کو خوبصورت سی ڈش میں نکال کر شادی بیاہ اور دعوتوں کے موقعہ پر لطف اٹھائیں۔

نان قورمہ

اجزاء:

اجزاء	مقدار
گوشت (بغیر ہڈی کا)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
بادام	آٹھ سے دس عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
دہی	ایک پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	دو سے تین کھانے کے چمچ
تندوری نان	تین سے چار عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب:

- بادام، پستوں کو باریک پیس لیں۔ گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پین میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، ٹماٹر کا پیسٹ، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں۔ گوشت ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- علیحدہ سے فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ ادرک لہسن کو فرائی کریں، پھر اس میں پسے ہوئے بادام، پستے ڈال دیں
- بقیہ دہی ڈال کر ملائیں اور اس مکسچر کو گوشت میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر ہلکا سا ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ مزید پکا لیں
- ہر ایک تندوری نان کے آٹھ سے بارہ ٹکڑے کر لیں اور ان پر برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگا دیں، چاہیں تو اسے تین سے چار منٹ گرم اوون میں رکھ کر سنہرا کر لیں یا گرل پین پر ہلکا سا گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گرل کئے ہوئے نان کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

دَم پُخت کوفتے

اجزاء:

اجزاء	مقدار
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا ادرک لہسن	دو کھانے کے چمچ
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (کچی پسی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
بیسن	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کرلیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کرلیں اور آدھی پیاز نکال لیں
- فرائنگ پین میں دھنیا، زیرہ، بیسن اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے پیس لیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، پپیتا، پسی ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ اور گرم مصالحہ ملالیں
- تیار کیے ہوئے مصالحے کے دو حصّے کرلیں اور ایک حصّے کو قیمہ میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس قیمے کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پہلے سے چولہے پر گرم کیے ہوئے کوئلے کے ٹکڑے کو قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں
- ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر کوئلہ نکال لیں اور قیمے کے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- مصالحے کے دوسرے حصّے کو پین میں تلی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ دہی شامل کرتے جائیں
- جب مصالحے سے گھی علیحدہ ہوجائے تو اس میں احتیاط سے کوفتے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں تاکہ کوفتے ٹوٹنے نہ پائیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے پک جائیں
- پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ توے پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر پوریوں یا پراٹھے کے ساتھ پیش کریں۔

دودھ دُلاری اور کشمیری چائے

دودھ دُلاری کے اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
رنگین موٹی سویاں	ایک پیالی
چینی	دو سے تین کھانے کے چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
ربڑی یا بالائی	ایک پیالی
جیلی (دو رنگوں کی)	ایک پیالی
مکس فروٹ	دو پیالی
چھوٹے رس گلے	ایک پیالی
فریش کریم	ایک پیالی

کشمیری چائے کے اجزاء:

کشمیری چائے کی پتی	دو کھانے کے چمچ
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دودھ	دو پیالی
چینی	حسب پسند
بادام پستے	حسب پسند

دودھ دُلاری بنانے کی ترکیب:

- دودھ کو پین میں ڈال کر ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں سویاں ڈال دیں، ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ پکالیں
- پھر اس دودھ میں چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چولہے سے اتارلیں
- چمچ چلاتے ہوئے ٹھنڈا کرلیں پھر اس میں ربڑی یا بالائی شامل کردیں اور اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دو مختلف فلیور کے جیلی کے پیکٹ لے کر (اسٹرابیری اور بنانا) انھیں علیحدہ علیحدہ ایک پیالی گرم پانی میں گھول کر جمانے کے لئے روم ٹمپریچر پر رکھ دیں
- مکس فروٹ کاٹن لے لیں یا حسب پسند ملے جلے پھل لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور انھیں ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈے دودھ کے مکسچر میں کریم، جیلی اور پھل کے ٹکڑے اور رس گلے ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور خوبصورت سے پیالوں یا گلاس میں ڈال کر تقریبات کے موقعوں پر یخ ٹھنڈا پیش کریں۔

کشمیری چائے بنانے کی ترکیب:

- چار پیالی ابلتے ہوئے پانی میں پتی اور میٹھا سوڈا ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ کے لئے ابالیں۔ پھر اس میں چھوٹی الائچی ڈالیں، جب پانی آدھا رہ جائے تو اس میں دو پیالی ٹھنڈا پانی ڈالیں
- دوبارہ ابلنے رکھ دیں اور پانی آدھا ہونے پر اس میں دودھ ڈال کر ابال آنے دیں، اب اسے ایک پین سے دوسرے پین میں ڈالتے رہے تا کہ اس کا گلابی رنگ نکل آئے

پریزنٹیشن:

پیالیوں میں نکال کر چینی اور کٹے ہوئے بادام پستوں کے ساتھ دعوتوں میں یا شادی بیاہ کے موقع پر پیش کریں۔

ولیمہ
WWW.PAKSOCIETY.COM

چکن بہاری

اجزاء:

چکن (آٹھ ٹکڑوں میں کٹی ہوئی) ایک کلو	
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پپیتا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز پسی ہوئی	آدھی پیالی
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے ٹکڑوں کو دو سے تین ٹیڑھے کٹ لگا کر اچھی طرح دھو کر چھلنی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد اس پر پسا ہوا پپیتا اچھی طرح مل کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دہی میں پسی ہوئی پیاز، نمک، لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور چکن کے ٹکڑوں پر لگا کر دو سے تین گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں
- کوئلہ چولہے پر رکھ کر اچھی طرح دہکا لیں
- پین میں مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر اس میں فوائل کا ٹکڑا یا پیاز کا چھلکا رکھیں اور اس پر کوئلہ رکھ دیں۔ کوئلے کے اوپر ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- پندرہ بیس منٹ کے بعد کوئلہ نکال دیں اور چکن کو درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے
- پھر پانچ سے سات منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

بڑی پلیٹ میں نکال کر سلاد، رائتہ اور نان کے ساتھ پیش کریں۔
رائتہ بنانے کے لئے: ایک پیالی دہی پھینٹ لیں۔ اس میں چٹکی بھر نمک، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ اور ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا پسا ہوا زیرہ شامل کر لیں۔

ریشمی چکن مصالحہ

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی بوٹیاں	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	دو کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
کارن فلار	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

مصالحے کے لئے اجزاء:

نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
چلی ساس	دو کھانے کے چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند

ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے، پیالے میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دہی اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چکن کو اس سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں کارن فلار ملا لیں، کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں۔ مصالحہ لگی ہوئی چکن کو انڈے کے بیٹر میں ڈبو کر سنہرا فرائی کر کے نکال لیں

مصالحہ بنانے کے لئے:

- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں کڑی پتے کڑکڑا لیں، پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، ٹماٹو پیسٹ، چلی ساس اور باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ شامل کر دیں، اچھی طرح ملا کر تین سے چار منٹ پکائیں
- پھر فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک دیں اور ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر اس منفرد ڈش کو حسب پسند پیٹا بریڈ یا بوائل کی ہوئی اسپیگھیٹی کے ساتھ پیش کریں۔

لذیذہ

اجزاء:

چاول	دو پیالی
چنے کی دال	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد
بادام	آٹھ سے دس عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
دار چینی	دو ٹکڑے
ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
لونگ	چار سے چھ عدد
تیز پات	ایک ٹکڑا
بڑی الائچی	دو عدد
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
سیاہ زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
جائفل	آدھا چائے کا چمچ
جاوتری	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر ایک پیالی گرم پانی میں بھگو دیں پھر اسے اتنی دیر ابالیں کہ گل جائے لیکن کھلی کھلی رہے
- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- جائفل، جاوتری، ایک دار چینی کا ٹکڑا، دو لونگ، چار عدد کالی مرچ، دو چھوٹی الائچی اور ایک بڑی الائچی کو ملا کر کوٹ لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن اور خشک میوہ ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- چاولوں کو پانی سے نکال کر اس میں ڈال کر بھونیں اور دو سے تین منٹ کے بعد اس میں ابلی ہوئی دال، نمک اور پسے ہوئے گرم مصالحے شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھائی سے تین پیالی پانی شامل کر دیں اور ملا کر ڈھک دیں، درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- جب پانی خشک ہو جائے تو ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں سیاہ زیرہ فرائی کر کے چاولوں پر ڈالیں اور اسے ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر خوبصورت سے پلیٹر میں نکالیں اور گرم گرم لذیذہ کو مغلئی قورمے کے ساتھ پیش کریں۔

لیمن سوفلے

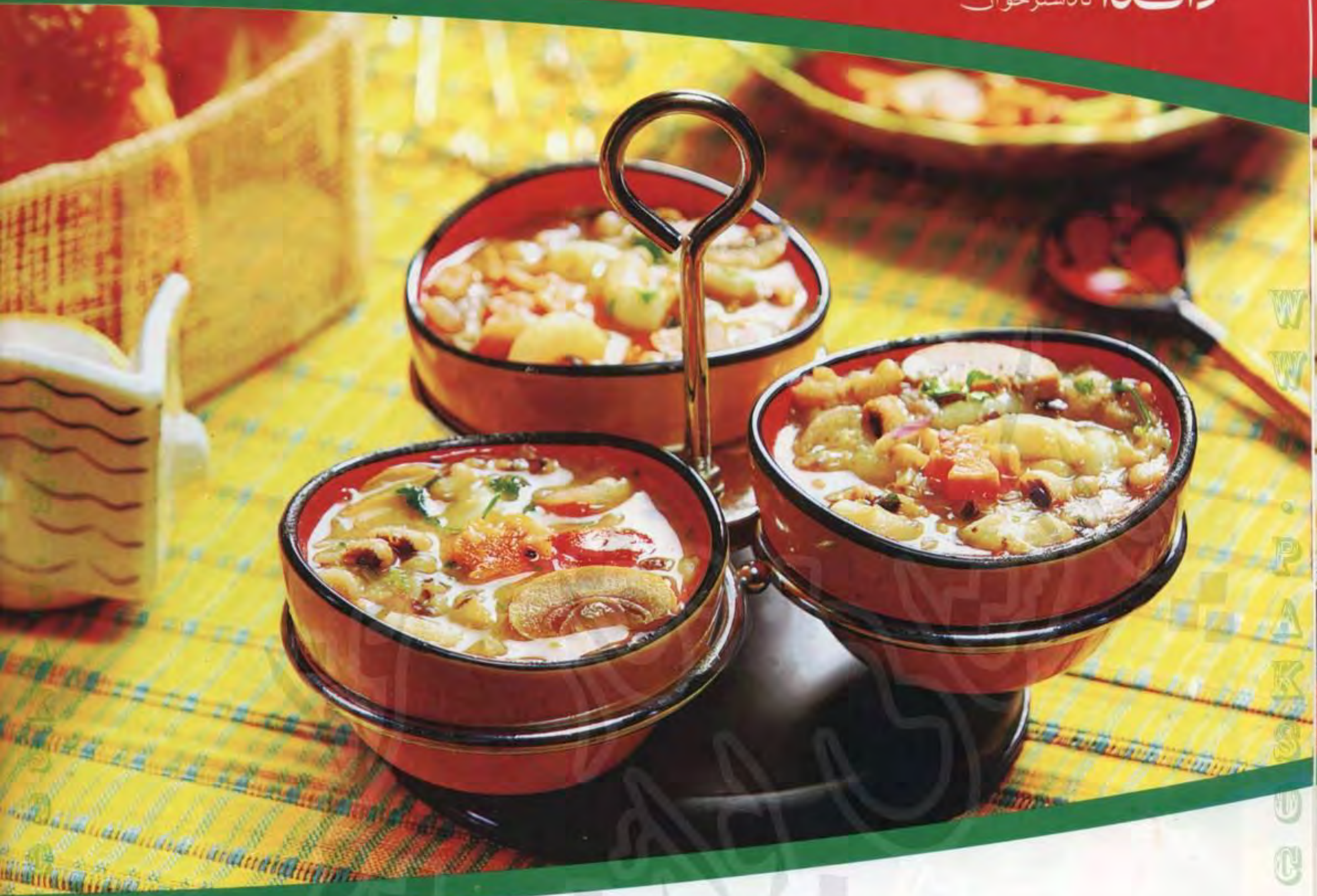
اجزاء:

انڈے	تین عدد
چینی	آدھی پیالی
فریش کریم	تین پیکٹ (750 ملی لیٹر)
جیلاٹن پاؤڈر	تین کھانے کے چمچ
لیمن ایسنس	ایک چائے کا چمچ
لیمن فوڈ کلر	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- صاف ستھرے خشک پیالے میں تینوں پیکٹ کریم کے نکال کر اس پر دو کھانے کے چمچ چینی چھڑک دیں اور اسے یخ ٹھنڈا کرنے فریج میں رکھ دیں
- جیلاٹن کو آدھی پیالی گرم پانی میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھیں تا کہ وہ اچھی طرح پگھل جائے
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے سخت ہونے تک پھینٹیں
- اس میں زردیاں اور چینی ڈال کر پھینٹ لیں، پھر اس میں پگھلا ہوا جیلاٹن ڈال کر ملا لیں
- کریم کو فریج سے نکال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹ لیں اور اسے انڈوں کے مکسچر میں ملا لیں
- آخر میں اس میں لیمن ایسنس اور لیمن فوڈ کلر ڈال کر ملا لیں اور خوبصورت سی ڈش میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار میٹھے کو اچھی طرح سیٹ کر کے رات کے کھانے پر پیش کریں۔

اٹالین بین اینڈ پاستا سوپ

اجزاء:

سفید لوبیا	ایک پیالی
شیل میکرونی	آدھی پیالی
چکن	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو جوے
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
گاجر	ایک درمیانی
پیاز	ایک عدد درمیانی
سیلیری	حسب پسند
پارسلے	آدھی پیالی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
خشک تلسی کے پتے	ایک چائے کا چمچ
تیز پات	ایک عدد
پارمیسان چیز	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- لوبیا کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں دو سے تین گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ دیں، پھر اس کا پانی پھینک کر اس میں ایک پیالی صاف گرم پانی شامل کریں اور اسے پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
پیاز، سیلیری اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں۔ گاجر کو کش کر کے رکھ لیں اور ٹماٹر کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- بڑے پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو درمیانی آنچ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں تیز پات ڈال کر ساتھ ہی پیاز، گاجر اور سیلیری ڈال کر فرائی کریں
- جب پیاز نرم ہونے پر آجائے تو اس میں کچلا ہوا لہسن، پارسلے اور باریک کٹا ہوا چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر، تلسی کے پتے اور لوبیا (پانی سے نکال کر) ڈال دیں، ہلکا سا فرائی کر کے لوبیا کا پانی اور چار پیالی پانی ڈال دیں
- ابال آنے پر جھاگ نکال کر آنچ ہلکی کر دیں اور جب لوبیا اور چکن گلنے پر آجائے تو تیز پات نکال لیں۔ چکن کو نکال کر اس کی ہڈیاں علیحدہ کر کے چکن کو ریشہ کر لیں اور دو سے تین کھانے کے چمچ لوبیا کو نکال کر موٹا موٹا گرائینڈ کر لیں
- پکتے ہوئے سوپ میں میکرونی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وہ حسب پسند گل جائے، آخر میں اس میں چکن، گرائینڈ کی ہوئی لوبیا، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکالیں اور اوپر سے پارمیسان چیز چھڑک کر پیش کریں۔

اسپینچ کریم سوپ

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	دو پیالی
یخنی	چار پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
جائفل پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- پالک کو اچھی طرح صاف دھو کر کاٹ لیں اور پین میں ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈر میں بلینڈ کر کے رکھ لیں
- علیحدہ پین میں مارجرین اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر خوشبو آنے تک بھونیں
- پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈالتے جائیں اور لکڑی کے چمچ سے پھینٹتیں جائیں
- گاڑھا ہونے پر اس میں بلینڈ کی ہوئی پالک اور دودھ شامل کر دیں، ابال آنے پر نمک، کالی مرچ اور جائفل ڈال دیں اور ایک سے دو منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

سوپ باؤل میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم ڈال دیں اور کروٹن کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

افغانی چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچی	دو عدد
تیز پات	ایک ٹکڑا
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، ادرک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کے سرے کاٹ کر انھیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگا لیں، تین سے چار منٹ انھیں ابلتے ہوئے پانی میں رکھ کر یخ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- ادرک لہسن کو چھل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلانچ کیئے ہوئے ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں
- **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- چکن، ادرک لہسن، نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کر دیں
- فرائی کرتے ہوئے جب چکن کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بلینڈ کیا ہوا مکسچر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چکن گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑھی ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹفڈ پزا

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
قیمہ	200 گرام
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	ایک درمیانی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	تین سے چار عدد
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد
چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی
اجوائن پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
تھائم پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لئے رکھ دیں تاکہ پھول جائے
- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں قیمہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں۔ اس میں مشروم، زیتون، چیز، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملا لیں
- گندھے ہوئے میدے کی روٹی بیل لیں اس کے آدھے حصے پر قیمے کا مکسچر ڈالیں پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر سے فولڈ کر کے بند کر دیں۔ کناروں کو کانٹے سے دبا کر اچھی طرح سیل کر دیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا پین کو **ڈالڈا اولیو آئل** لگا کر اس میں یہ پزا رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سیٹنگ سے چار منٹ کے لئے گرل جلا لیں تاکہ خوبصورت سا سنہرا رنگ آ جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم اوون سے نکالیں اور شام کی چائے یا اسکول لنچ میں ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

شرمپ بیگ ان ٹماٹو ساس

اجزاء:

جھینگے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز	دو عدد
گاجر	ایک عدد
بادام	آٹھ سے دس عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
یخنی	آدھی پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
میدہ	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، ہری پیاز کے ڈنٹھل اور پتیاں علیحدہ علیحدہ باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گاجر کو کش کر لیں اور چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ہری پیاز کے لہسن، باریک چوپ کئے ہوئے ڈنٹھل اور جھینگے ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- جھینگوں کو لکڑی کے چمچ کی مدد سے کچلیں اور اس میں کارن فلار چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر اس میں نمک، کالی مرچ، سویا ساس، ہری پیاز کی پتیاں اور گاجر شامل کر دیں
- چوکور کٹی ہوئی سموسے کی پٹی کے درمیان میں ایک سے دو کھانے کے چمچ جھینگے کا مکسچر رکھیں اور اسے پوٹلی کی شکل میں بند کر کے میدے کی لئی (دو کھانے کے چمچ میدے میں تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں) سے چپکا دیں
- اسی طرح سے سارے شرمپ بیگز بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان بیگز کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- ٹماٹو ساس بنانے کے لئے بادام کو گدرا پیس لیں پھر پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں بادام ڈال کر ایک منٹ بھونیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں
- یہ ساس گاڑھا ہونے پر آجائے تو یخنی ڈال کر چولہے سے اتار لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور کش کیا ہوا چیز شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

پھیلے ہوئے پلیٹر میں فرائی کئے ہوئے شرمپ بیگز رکھ کر کناروں سے ٹماٹو ساس ڈال دیں اور اسے گرم گرم اسٹارٹر کے طور پر پیش کریں۔

چائنیز آملیٹ

اجزاء:

انڈے	چار عدد
چکن کا قیمہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	ایک عدد
مشرومز	تین سے چار عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
اخروٹ کی گری	دو سے تین عد
ڈالڈا او لیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا او لیو آئل ڈال کر اس میں باریک کٹے ہوئے ہری پیاز کے ڈنٹھل ڈالیں اور ان کو ہلکا سا فرائی کر لیں
- پھر اس میں لہسن، نمک، کالی مرچ اور چکن کا قیمہ ڈال کر فرائی کریں اور تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- ہری پیاز کی پتیاں اور مشرومز کو باریک کاٹ لیں اور ان پر چینی اور سویا ساس چھڑک کر رکھ دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں نمک اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا او لیو آئل کو گرم کریں اور اس میں انڈوں کے کمسچر کو پھیلا کر ڈال دیں
- دو سے تین منٹ میں جب وہ ایک طرف سے پکنے پر آجائے تو اس میں فرائی کیا ہوا قیمہ، ہری پیاز اور مشرومز ڈال دیں
- پھر کٹے ہوئے اخروٹ ڈال کر آملیٹ کو احتیاط سے رول کر لیں، مشرومز اور ہری پیاز اس میں ہی پک جائیں گے

پریزنٹیشن:

اسے رول کی ہی شکل میں پلیٹ میں نکال لیں اور حسب پسند بریڈ کے ساتھ اس غذائیت بھرے آملیٹ کو پیش کریں۔

پوٹیٹو ڈرم اسٹکز

اجزاء:

آلو	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہرادھنیا	آدھی گٹھی
پودینہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	تین عدد
انڈے	دو عدد
سوپ اسٹکز	حسب ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں۔ ہرادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کا رس ڈالتے ہوئے چٹنی کی طرح پیس لیں
- پھر اس چٹنی کو پیالے میں نکال کر اس میں ڈبل روٹی کے سلائس کو چورا کر کے ڈال دیں
- میش کئے ہوئے آلوؤں میں نمک اور کالی مرچ ملالیں، پھر اس میں تیار کی ہوئی چٹنی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- سوپ اسٹک کو توڑ کر حسب پسند سائز کا کرلیں اور آلو کے مکسچر کا بیضوی شیپ کا کباب بنا کر اس میں سوپ اسٹک کو اس طرح ڈالیں کہ وہ ڈرم اسٹک کی شکل کی بن جائے
- صرف آلو والے حصے کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کریں اور کڑاہی میں درمیانی آنچ پر **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں فرائی کرنے ڈال دیں۔ خیال رہے کہ سوپ اسٹک کڑاہی سے باہر کی طرف رہے
- ان کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان خوبصورت ڈرم اسٹکز کو ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اسپینچ رائس فریٹاٹا

اجزاء:

پالک	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو سے تین جوئے
پیاز	ایک عدد درمیانی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی
موزریلا چیز	ایک پیالی
میدہ	دو کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پالک کے صاف پتے علیحدہ کر کے انھیں ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھیں پھر یخ ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر اچھی طرح پانی نتھار لیں اور پالک کو باریک کاٹ لیں۔ پھر پھیلے ہوئے پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ کر ان کا پانی خشک کر لیں
- پیاز کو باریک چوپ کر لیں، چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں اور چاولوں کو ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں پیاز اور کچلے ہوئے لہسن کو ہلکا سا سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں دودھ ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں
- اس وہائٹ ساس میں بلانچ کی ہوئی پالک، چاول اور ایک پیالی چیز ڈال کر ملائیں اور نمک ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ملائیں اور اسے تیار شدہ مکسچر میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں
- چکنے کئے ہوئے بیکنگ پین تیار آمیزے کو ڈال کر اوپر سے چیز پھیلا کر ڈال دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں اور ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پنجابی آلو کریلے

اجزاء:

کریلے	آدھا کلو
آلو	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد
کُٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- کریلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ان پر نمک اور ہلدی لگا کر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر ان کے پتلے سلائس کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- کریلوں کو تین سے چار مرتبہ سادے پانی سے دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے، پھر کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر کریلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کیے ہوئے کریلے اور آلو کے سلائس ڈال دیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس پر مصالحہ ملا ہوا دہی پھیلا کر ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو گل جائے، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

یہ منفرد اور مزیدار سبزی چپاتی کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی مزہ دیتی ہے۔

کڈنی بینز اینڈ رائس

اجزاء:

لال لوبیا	دو پیالی
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی
شملہ مرچ	ایک عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
اجوائین	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- لال لوبیا کو دھو کر اس میں تین پیالی گرم پانی ڈالیں اور ساتھ ہی ایک باریک کٹی ہوئی پیاز اور چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی شملہ مرچ شامل کر دیں
- دو سے تین گھنٹے بھگو کر رکھنے کے بعد اسے درمیانی آنچ پر ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور لوبیا اچھی طرح گل جائے
- چاولوں کو بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابال کر پانی پھینک دیں
- پیاز، لہسن، ایک چائے کا چمچ زیرہ اور اجوائن کو ایک سے دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈالتے ہوئے پیس لیں
- بڑے فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر اس میں پیاز کے مکسچر کو فرائی کریں جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں سرکہ ڈال کر ملائیں
- لوبیا ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- **ڈالڈا اولیو آئل** کو پین میں ڈالیں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

چاولوں کو پھیلا کر ڈش میں نکالیں اور اس کے اوپر تیار کی ہوئی لوبیا پھیلا کر ڈالیں اور اس مزیدار میکسیکن ڈش کا لطف اٹھائیں۔

کھجور کی مغلئی روٹی

اجزاء:

آٹا	دو پیالی
میدہ	آدھی پیالی
کھجور	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	تین سے چار جوئے
کٹی ہوئی لال مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
املی کا رس	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- کھجوروں کو دھو کر ان کی گٹھلیاں نکال لیں ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ دھو کر کاٹ لیں
- بلینڈر میں ہرا مصالحہ، لہسن، زیرہ اور کھجوریں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- چھوٹے ساس پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں، اس میں کھجور کا مکسچر، نمک اور املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- آٹا اور میدے کو ملا کر اس میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر گوندھ لیں۔ پھر ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کے پیڑے بنا لیں اور ہر پیڑے کو تھوڑا سا بیل لیں، اس پر دو کھانے کے چمچ کھجور کا مکسچر پھیلا کر لگائیں اور دوبارہ سے لپیٹ کر پیڑہ بنا لیں۔ اسی طرح سارے پیڑے تیار کر لیں
- ان کی چپاتی سے موٹی روٹی بیل لیں اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے توے پر سینک لیں یا برش کی مدد سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اوون میں سنہری سینک لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار گرم گرم مغلئی روٹیوں کو ایسے بھی کھایا جا سکتا ہے یا چاہیں تو اپنے حسب پسند سالن کے ساتھ پیش کریں۔

فرائی گرین بٹاٹا

اجزاء:

آلو	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	تین سے چار جوئے
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچ
لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چچ
کارن فلار	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو گرم پانی میں ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے ابال لیں، پھر انھیں ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- اچھی طرح ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر کش کر لیں
- بلینڈر میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں، زیرہ اور لہسن کو لیموں کا رس ڈالتے ہوئے چٹنی پیس لیں
- کش کئے ہوئے آلوؤں میں نمک، کارن فلار اور ہری چٹنی ڈال کر دو چچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں (ہاتھ سے ملانے سے آلو میں لیس آجائے گا)
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ڈیپ فرائینگ کے لئے درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے آمیزے کو پکوڑوں کی طرح اس میں ڈالیں
- درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کرتے ہوئے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اسٹارٹر کو ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چکن دال کڑاہی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو
چنے کی دال	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
دہی	چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سویا	حسب پسند
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے ایک پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے لیکن کھلی کھلی رہے
- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پیاز اور ٹماٹر کو کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں اجوائن ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پیاز کی رنگت ہلکی سی گلابی ہونے لگے تو اس میں ادرک لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی ٹماٹر شامل کر دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے، چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک بھونیں
- دہی پھینٹ کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر اس میں ابلی ہوئی دال شامل کر کے اچھی طرح بھونیں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، سویا اور کالی مرچ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی چپاتی کے ساتھ اس منفرد کڑاہی کا لطف اٹھائیں۔

مغلئی براؤن چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
کٹی ہوئی لال مرچیں	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
فریش کریم	دو کھانے کے چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تاکہ بوٹیاں آسانی سے کاٹی جاسکے۔ پھر اس کی ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- لہسن کے جوؤں کو چھل کر ان میں نمک ملائیں اور ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادرک کو صاف دھو کر پیس لیں۔ دونوں چیزوں کو ملا کر رکھ لیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے چکن کا اپنا پانی خشک کریں اور چولہے سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں ٹھنڈی کی ہوئی کریم اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں کو انڈے کے مکسچر میں ڈپ کریں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن کی بوٹیوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی اور کیچپ کے ساتھ سائڈ ڈش کے طور پر گرم گرم پیش کریں۔

اسٹرابیری چیز ٹارٹ

ٹارٹ کے اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی
نمک	چٹکی بھر
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ٹاپنگ کے اجزاء:

اسٹرابیری	آٹھ سے دس عدد
دودھ	ایک لیٹر
چینی	چار کھانے کے چمچ
انڈے	چھ عدد
کریم چیز	ایک پیالی

ٹارٹ بنانے کے لئے :

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں، میدے کو دو مرتبہ چھان لیں
- پھر میدے میں چٹکی بھر نمک اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ہلکے ہلکے انگلیوں کی مدد سے بھر بھرا لیں یعنی اس کی شکل ڈبل روٹی کے چورے کی طرح ہوجائے
- تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر تقریباً گیارہ انچ کی گولائی میں روٹی کی طرح بیل لیں، ٹارٹ بنانے والی ڈش کو ہلکا سا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر اس میں یہ روٹی لگالیں اور اگر ڈش نہ ہو تو کسی بھی گول بیکنگ ڈش میں لگالیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کرلیں اور اس ڈش کو رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کرلیں، لیکن بیک کرتے ہوئے اسے پھولنا نہیں چاہیے اس کے لئے اوون میں رکھنے سے پہلے اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے کانٹے سے سوراخ کرلیں اور بیک کرتے ہوئے اس میں بٹر پیپر رکھ کر اس پر کچھ وزن رکھ لیں (وزن کے لئے کوئی سا بھی اناج استعمال کیا جاسکتا ہے، جیسے کہ چاول، لال لوبیا وغیرہ وغیرہ)

ٹاپنگ بنانے کے لئے :

- بڑے پیالے میں انڈے، دودھ اور کریم چیز کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں۔ ٹارٹ کو اوون سے نکال کر تھوڑا سا ٹھنڈا کرلیں اور اس پر یہ ٹاپنگ پھیلا کر ڈال دیں، اسے دوبارہ سے اوون میں رکھ ہلکا سنہری ہونے تک بیک کرلیں
- اسٹرابیری کو پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھیں، جب اس کا پانی نکلنے لگے تو اسے ہلکا سا کچل لیں اور اس میں چینی شامل کردیں، پانچ سے سات منٹ پکالیں
- اس دوران جیلاٹن پاؤڈر کو چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی کے پیالے پر رکھ کر پکائیں تاکہ جیلاٹن اچھی طرح پگھل جائے۔ پھر اسے اسٹرابیری کے مکسچر میں ڈال کر تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

ٹارٹ کو ٹھنڈا کرکے اس پر نیم گرم اسٹرابیری کا مکسچر ڈالیں اور اسٹرابیری آئسکریم کے ساتھ پیش کریں۔

ایگ لیس کیک (بغیر انڈوں کا کیک)

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی
کارن فلار	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چٹکی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
اورنج جوس	تین چوتھائی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک ٹن
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں۔ مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر دو منٹ کے لئے پگھلا لیں
- میدے کو ایک بڑے پیالے میں ڈال لیں اور اس میں کارن فلار، نمک، چینی، اور مارجرین یا مکھن ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے ہلکا سا پھینٹیں
- پھر اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے اورنج جوس شامل کرتے جائیں اور اسے پھینٹتیں جائیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور مکسچر کو کیک پین میں ڈالنے سے پہلے اس میں ونیلا ایسنس اور سرکہ ڈالیں اور اسے فوراً اوون میں رکھ دیں
- چالیس سے پچاس منٹ کے لئے بیک کر لیں اور اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

کیک پین سے نکال کر خوبصورتی سے کاٹیں اور اس مزیدار کیک کا لطف اٹھائیں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
کراچی سے اسماء عبدالسلام صاحبہ قرار پائی ہیں

کریمی چیز پاستا

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب منشاء
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چچ
اوریگانو	آدھا چائے کا چچ
ہری مرچ چوپ	3 عدد
لہسن چوپ	4 جوے
فیتو چینی پاستا	1 پیکٹ
سرکہ	1 چائے کا چچ
سویا سوس	1 چائے کا چچ
ٹماٹر چوپ	2 عدد
سفید مرچ	آدھا چائے کا چچ
پاستا چیز	آدھا پیکٹ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چچ

ترکیب:

- قیمے کو ابال کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر soft کریں۔
- پھر اس میں قیمہ، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، ٹماٹر، سرکہ، سویا سوس ڈال کر مکس کریں اور بھون کر ہری مرچ اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں
- تھوڑا سا پانی ڈال کر گلنے تک پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو بھون کر اس میں اوریگانو ڈال کر مکس کریں اور چولہا بند کر دیں۔
- پاستا کو پیکٹ پر درج ہدایت کے مطابق ابال کر چھان لیں۔
- اب قیمے کے مکسچر میں بوائل پاستا ڈال کر اچھی طرح مکس کریں
- اس میں پاستا چیز کدوکش کر کے ڈال دیں۔ وہ گرم میں ہی پگھل جائے گی۔

پریزنٹیشن:

چولہا بند کر کے ڈش میں نکالیں اور سرو کریں۔ پاستا بچوں کو بہت پسند ہوتا ہے۔

اسماء عبدالسلام صاحبہ کا تعارف

آپ گھریلو خاتون ہیں اور زمانہ طالب علمی ہی سے کھانوں کے کئی کورسز کرتی آ رہی ہیں۔ آج ان کی کریمی چیز پاستا کی خاص ترکیب شائع کی جا رہی ہے آپ بھی بنائیے اور اپنے پیاروں کا دل جیت لیجئے

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز اُن کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کے برائیڈل میک اَپ ٹرینڈز کیا ہیں؟

بھابھیز ہیلتھ اینڈ بیوٹی کلینک کی روحِ رواں روحانہ اقبال سے ملئے

سحر حسن

روحانہ اقبال

''بھابھیز ہیلتھ اینڈ بیوٹی کلینک'' حُسن و آرائش کی دنیا کا معتبر حوالہ ہے۔ اس کی روح رواں روحانہ اقبال نے خوراک اور غذائیت جیسے مضامین کے ساتھ ہوم اکنامکس میں ماسٹرز کیا ہے۔ ساتھ ہی بیوٹی تھراپی میں ڈپلومہ (لندن)، ہائی پروفیشنل ٹریننگ (جرمنی)، ڈپلومہ اروما تھراپی، ڈپلومہ میڈیسن مونوفیشن میک اپ، ڈپلومہ (Cellulite treatment) بھی کر رکھے ہیں۔ آپ وقتاً فوقتاً میک اپ کو جدید تقاضوں سے ہم آہنگ کرنے کے لئے بین الاقوامی سطح کی ورک شاپس، سیمینارز اور ٹریننگز میں بھی شرکت کرتی رہتی ہیں۔ روحانہ اقبال کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ آپ Ptv کی پہلی بیوٹیشن ہیں۔ آپ پاکستان وومن بیوٹیشن ایسوسی ایشن کی صدر کی ذمہ داریاں نبھا رہی ہیں۔ ساتھ ہی آپ College of Home Economics Alumni کی صدر، پاکستان بزنس اینڈ پروفیشنل ورکنگ وومن ایسوسی ایشن کی ایگزیکٹو ممبر اور میڈیا وومن ایسوسی ایشن کی ممبر بھی ہیں۔ آپ پاکستان میں سائنسی بنیاد پر بیوٹی تھراپی متعارف کروانے والی پہلی خاتون شخصیت ہیں۔ جنہوں نے تعلیم یافتہ ڈاکٹروں اور ماہرینِ حُسن و آرائش کے درمیان بات چیت کا نیا تصور پیش کیا۔

''ہیلتھ از بیوٹی'' جیسے خیال کے ذریعے شعور و آگہی پیدا کرنے کا آغاز کیا اور آپ نے خدا کی عطا کردہ صحت وخوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لئے کھانے کی عادتوں اور معمول کی مشقوں میں تبدیلی پر زور دیا۔ آپ خواتین کی ترقی وخوشحالی کی حامی ہیں اور اپنے شعبے میں کامیابی کا تعلق تعلیم اور تکنیکی مہارتوں سے جوڑتی ہیں۔ روحانہ اقبال کے بیوٹی کلینک نے اس شعبے کو خواتین کے لئے باعزت روزگار کی سند دلوانے میں بھی اہم کردار ادا کیا ہے۔ 'بھابھیز ہیلتھ اینڈ بیوٹی کلینک' آج حُسن وصحت کے حوالے سے معیار کی علامت سمجھا جاتا ہے، جبکہ 'بھابھیز کالج آف ہیئر اینڈ بیوٹی' خواتین کو اس شعبے کی تکنیکی تربیت فراہم کرنے میں پیش پیش ہے۔ روحانہ اقبال آپ کی جلد، بالوں کی دیکھ بھال کے لئے کیا تجاویز دیتی ہیں اور جدید برائیڈل میک اَپ ٹرینڈز کے بارے میں کیا رائے رکھتی ہیں آیئے جانتے ہیں۔

خوبصورتی کیا ہے؟

میں ہمیشہ یہی کہتی ہوں کہ خوبصورتی کا اصل راز اچھی صحت میں پوشیدہ ہے۔ یہ مانا کہ خوشی کے ہر موقع پر آپ کو اچھے میک اپ کی ضرورت پڑتی ہے، لیکن قدرتی حُسن وخوبصورتی کو تادیر قائم رکھنے کے لئے صحت مند رہنا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔ آپ اندرونی طور پر صحت مند ہوتی ہیں تو آپ کا حُسن چہرے سے عیاں ہوکر آپ کی شخصیت کا خاصا بن جاتا ہے اور سب ہی آپ کی طرف متوجہ ہونے لگتے ہیں۔ اگر آپ خوبصورت نظر آنا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو، خاص کر اپنی جلد اور بالوں کو جاننے کی کوشش کیجئے۔

دلہن بننا بعض لڑکیوں کے لئے صرف لال جوڑا زیب تن کرنا بھی ہوسکتا ہے، لیکن میرے نزدیک یہ ایک نئی، ان دیکھی، انہونی دنیا میں قدم رکھنے کا نام ہے۔ زندگی یکسر تبدیل ہوکر ایک نئے ماحول سے متعارف ہونے جارہی ہوتی ہے۔ زندگی کی اس بڑی تبدیلی کو دل سے قبول کرنے کے لئے اچھی صحت ہی قدم قدم پر آپ کا بھرپور ساتھ دے گی۔ نئے گھر جانے کے بعد آپ کو صبر وبرداشت کا دامن تھام کر خود کو ایک مختلف ماحول سے ہم آہنگ کرنا ہے۔ اس لئے آپ کو دلہن بننے سے بہت پہلے اپنی صحت کا بھرپور خیال رکھنا چاہئے۔ اپنے کھانے پینے، نیند پر توجہ دیجئے۔ اس کے علاوہ ذہن میں آنے والی چھوٹی چھوٹی پریشانیوں اور اُلجھنوں کو وقت سے پہلے دور کرلیجئے۔

> دلہن بننا صرف لال جوڑا زیب تن کرنے کا نام نہیں، بلکہ یہ ایک نئی، اَن دیکھی، انہونی دنیا میں قدم رکھنے کا نام ہے

جلد کی دیکھ بھال کے لئے تجاویز

عنقریب دلہن بننے والی لڑکیوں کے لئے اپنی جلد پر خصوصی توجہ دینا انتہائی اہم قدم ہے، کیونکہ ملائم اور چمکدار جلد دلہن کو حقیقی معنوں میں خوبصورت بنادیتی ہے۔ اس لئے آپ کو کسی قابلِ بھروسہ کنسلٹنٹ سے چند ماہ پہلے رابطہ کرنا چاہئے۔ اگر آپ کے چہرے پر داغ دھبے ہیں یا آپ کسی اور قسم کی جلدی پیچیدگی کی وجہ سے پریشان ہیں تو مشورہ کرکے اپنی جلد کے لئے درست پروڈکٹس کا انتخاب کیجئے اور باقاعدہ علاج کروایئے۔ اسی طرح سے بال بھی اگر روکھے اور بے رونق ہورہے ہیں تو انہیں صحت مند بنانے کی تجاویز لے کر ان پر بھی عمل کیجئے۔ ہمارے ہاں جدید تکنیکی مہارتوں کے ذریعے مختلف تھراپیز سے جلد کے مسائل کا علاج کیا جاتا ہے۔

فیشل کروانا کیوں ضروری ہے؟

دراصل ہر چہرے کی اپنی ایک الگ کہانی ہوتی ہے، جو کہ ایک نظر دیکھ کر پڑھی جاسکتی ہے۔ فیشل صرف دلہنوں کے چہرے کو نرم وملائم اور جاذب نظر بنانے کے لئے نہیں ہوتا بلکہ یہ جلد کا خیال رکھنے کے لئے وضع کی جانے والی ایک خاص تکنیک ہے۔ اگر چہرے پر دانے، کیل مہاسے، جھائیاں ہیں، آپ کی جلد حساسیت کا شکار ہے تو ہم ٹریٹمنٹ فیشل کروانے کی تجویز دیتے ہیں۔ یہاں پھر میں یہی کہوں گی کہ بات صرف فیشل اور میک اپ سے نہیں بنتی، بلکہ آپ کی صحت مجموعی طور پر اچھی ہونی چاہئے۔ جلد کی صحت بھی متوازن غذا سے منسلک ہوتی ہے۔ جلد اچھی نہ ہو تو میک اپ بھی اچھا نہیں ہوتا۔ لہٰذا اپنے کھانے پینے پر توجہ دیجئے۔ ماہرین سے پوچھ کر وٹامن سپلیمنٹس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ پانی کا استعمال بھی بڑھا دیجئے۔ اگر آپ کی جلد کسی بھی قسم کی پیچیدگی سے دوچار ہے تو کم از کم دو سے تین مہینے پہلے آیئے، تاکہ آپ کے مسئلے پر قابو پایا جاسکے۔

موٹاپے کا علاج ذرا جلد کروایئے

موٹاپا دور کرنے کے لئے ہم Bio meso sculpture تکنیک سے استفادہ کررہے ہیں۔ یہ مسلز ٹوننگ کا جدید ترین طریقہ علاج ہے۔ آپ اپنے چہرے کے کسی بھی حصے میں ایک بیٹھک کے بعد اتنا فرق دیکھ سکتی ہیں جتنا کہ ایک مہینے کی ایکسر سائز سے پڑتا ہے۔ اگر آپ موٹاپے کا شکار ہیں، آپ کا وزن عمر اور قد کے حساب سے متناسب نہیں ہے اور آپ کی بات پکی ہونے جارہی ہے تو ہم پانچ سے چھ مہینے پہلے اپنے ہاں آنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ہمارا پیکیج ڈیڑھ مہینے میں 10 سے 20 پاؤنڈ تک وزن کم کردیتا ہے۔

کاؤنسلنگ میک اپ سے متعلق

ہم دلہنوں کی کاؤنسلنگ بھی کرتے ہیں۔ ساتھ ہی انہیں شادی کے فوراً بعد کئے جانے والے میک اپ کا آسان طریقہ بتاتے ہیں، تاکہ انہیں کسی قسم کی دشواری نہ ہو۔ اکثر اوقات یہ بات بچیوں کے لئے طعنہ بن جاتی ہے کہ تم تو تیار ہونے میں دو گھنٹے لگادیتی ہو۔ اس لئے نئے گھر جاکر میک اپ میں زیادہ دیر لگانے والی عادت پر قابو پانے کے لئے انہیں میک اپ کرنے کی ٹپس بتادی جاتی ہیں کہ وہ کس طرح سے میک اپ کی بہترین مصنوعات منتخب کریں اور ہلکی سی لپ اسٹک لگا کر فٹافٹ تیار ہوجائیں۔
اسی طرح سے شادی کے فوراً بعد جب آپ رختِ سفر باندھ رہی ہوں تو پوری vanity اٹھا کر نہ لے جائیں، بلکہ ہلکے پھلکے پاؤچز بنا کر لے جائیں۔ اس قسم کے بہت سارے طریقے اپنانے کے مشورے دیئے جاتے ہیں تاکہ زندگی کے اس نئے سفر میں انہیں آسانیاں میسر آسکیں۔

برائیڈل ٹرینڈز

انسانی فطرت ہے کہ وہ ہمیشہ تبدیلی کا خواہش مند رہتا ہے۔ برائیڈل Trends سے پہلے ہمیں اپنی معاشرت سے میل کھاتے برائیڈل Concepts پر نظر دوڑانی ہوگی۔

ہمارے ہاں ٹرینڈز میں کوئی بہت بڑی تبدیلی نہیں آتی۔ میک اپ کے حوالے سے ایک اہم نکتہ یہ بھی ہے کہ ہر چہرہ نت نئے میک اپ ٹرینڈز کو قبول نہیں کرسکتا۔ ہر شخصیت اپنے لحاظ سے انفرادیت رکھتی ہے۔ اگر khol پینسل کا ٹرینڈ چل رہا ہے۔ آپ کو آنکھوں پر اسموکی میک اپ کروانا ہے۔ آنکھیں چھوٹی ہیں اور آئی ساکٹ کم ہے تو خوبصورت آنکھیں کہیں کھو جائیں گی اور صرف کالی آنکھیں ہی دکھائی دیں گی۔ اسی طرح اگر آپ کے ہونٹ بہت موٹے ہیں اور آپ اس پر فل برائٹ ریڈ کلر لگائیں گی تو چہرے پر ہونٹ اس قدر نمایاں ہو جائیں گے کہ میک اپ نظر ہی نہیں آئے گا۔ اسی لئے میں ہمیشہ سارے ٹرینڈز کو بلینڈ کر کے دلہن کی شخصیت کو مدِنظر رکھتے ہوئے میک اپ کا انتخاب کرنے کو ترجیح دیتی ہوں۔ دلہن کے لباس کے لحاظ سے بھی دیکھنا پڑتا ہے کہ اگر پنک ڈریس ہے تو ریڈ لپ اسٹک بالکل اچھی نہیں لگے گی۔

میک اپ ہمیشہ سوفٹ ہی اچھا لگتا ہے۔ شخصیت کے مطابق Bold eyes اور Soft lips یا پھر Soft eye makeup اور ڈارک لپ اسٹک کا امتزاج اچھا تاثر دیتا ہے۔ سوفٹ پنک اینڈ گولڈ استعمال کر کے تھک لیشز اور مسکارا لگا دیں تو آنکھیں حسین لگیں گی۔ میں کبھی ڈارک میک اپ کو برائیڈل میک کے ساتھ لنک نہیں کرتی، کیونکہ کچھ دلہنیں ایسی بھی آتی ہیں جو پہلی مرتبہ میک اپ استعمال کر رہی ہوتی ہیں۔ برائیڈل میک اپ، فوٹوگرافک اور اسٹیج میک اپ کا مکسنگ بلینڈ ہے۔ دلہن کے فیچرز، اس کی شخصیت کے علاوہ وہ جس ماحول میں جا رہی ہے، ان تمام پہلوؤں کو سامنے رکھ کر میک اپ کیا جانا چاہئے۔ دلہن کا میک اپ اس کے اردگرد کے کلچر سے مطابقت رکھتا ہوا ہو۔ مثال کے طور پر میں نے کپڑوں کے رنگوں کی مناسبت سے سوفٹ ٹچ کا ماڈل میک اپ کر دیا، مگر دلہن کو دیکھتے ہی اردگرد کے لوگوں نے کمنٹ پاس کر دیئے کہ لگتا ہی نہیں کہ تمہارا میک اپ ہوا ہے۔ لپ اسٹک تو نظر ہی نہیں آ رہی ہے۔ یہ سن کر دلہن کے اعتماد میں کمی بھی آ جاتی ہے۔

آج کل بھی ہماری بچیاں ریڈ کپڑے پہنتی ہیں۔ دلہن کا لال جوڑے والا تصور ان کے ذہنوں میں ہوتا ہے۔ پیسٹل، ڈل اور سوفٹ کلرز کا رجحان زیادہ ہو گیا ہے، مگر آج کی بچیاں بہت پُراعتماد ہیں وہ سب رنگ پہن لیتی ہیں۔ اپر کلاس میں Soft کلرز کے ساتھ ہیوی ایمبرائیڈری والے ملبوسات فیشن کا حصہ بنے ہوتے ہیں، جبکہ مڈل کلاس میں کنٹراسٹ کلرز اِن ہیں۔ میک اپ کرتے ہوئے کپڑوں کے رنگوں کو ملحوظِ خاطر رکھنا پڑتا ہے۔ میک اپ Tone بھی کلاس کے لحاظ سے منتخب کرنا پڑتی ہے۔ 2011ء میں کاجل کا استعمال بہت تھا، خاصا اسٹرونگ اور بولڈ۔ اب 2012ء میں ہم واپس سوفٹ پر آ گئے ہیں۔ اپر کلاس میں برائیڈل ماڈل میک اپ کا ٹرینڈ اِن ہے۔ Thick اور Cakey میک اپ، Soft لپ اسٹک کلرز پسند کئے جا رہے ہیں جبکہ Pointer eyes make up کم ہو گیا ہے، پیچھے کی طرف چلا گیا ہے۔ آج کل Lower lid make up پر بھرپور توجہ دی جا رہی ہے۔

> آج کل Thick، Cakey میک اپ، Soft لپ اسٹک کلرز مقبول ہیں اور 1960 کے ہیئر اسٹائل اپنائے جا رہے ہیں

برائیڈل ہیئر اسٹائل

آج کل ہم 1960 کے ہیئر اسٹائل اپنا رہے ہیں۔ فرنٹ فلیٹ، چوٹیوں پر مشتمل ڈیزائن اور پف اسٹائل وغیرہ جبکہ بیک لفٹ اَپ، بولڈ اٹھے ہوئے بڑے جوڑے والے اسٹائل برائیڈل ٹرینڈ 2012 کا حصہ ہیں۔ Hair accessories مثلاً جھومر، ٹیکہ اور ماتھا پٹی وغیرہ کا استعمال بڑھ گیا ہے، پھر کانوں کے جھمکے، سہارے، دوپٹے پر کیا جانے والا بھاری بھرکم ایمبرائیڈری ورک، ان تمام چیزوں اور چہرے کے فیچر کے حساب سے ہیئر اسٹائل منتخب کیا جاتا ہے، تاکہ کوئی چیز نظر انداز نہ ہو اور سارے آرائشی لوازمات ایک دوسرے سے میل بھی کھاتے ہوں۔

مایوں، مہندی، شادی ولیمہ میک اپ

نارمل برائیڈل میک اپ

مہندی 7000 روپے، مایوں 7000 روپے جبکہ سرومز کے ساتھ برائیڈل میک اپ 15000 اور سرومز کے ساتھ ہی ولیمہ میک اپ 15000 روپے میں کیا جاتا ہے۔

برائیڈل ماڈل میک اپ

مہندی 9000 روپے، مایوں 9000 روپے جبکہ سرومز کے ساتھ برائیڈل میک اپ 18000 سے 20000 میں اور سرومز کے ساتھ ہی ولیمہ میک اپ 18000 سے 20000 روپے میں کیا جاتا ہے۔

سلطنتِ مغلیہ اور شادی بیاہ کی رسمیں

ہماری شادیوں میں آج بھی ہندوانی رسم و رواج کا اثر ہے

صفورا خیری

وقت کے ساتھ ساتھ، بہت کچھ بدل جاتا ہے۔ خواہ وہ رسم ورواج ہوں یا اقدار، لیکن کچھ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو تھوڑی سی قطع و برید کے ساتھ ہمیشہ جاری رہتی ہیں۔ بہت کم لوگ یہ بات جانتے ہوں گے کہ ایک زمانے میں مسلمان خواتین ہندوانہ رسم ورواج کی نہ صرف گرویدہ تھیں بلکہ ان رسموں میں اضافہ کرنے کا رجحان بھی ان میں بدرجہ پایا جاتا تھا۔ انہیں اس بات کا احساس تک نہ تھا کہ یہ رسوم اسلامی طرز معاشرت سے بہت دور ہیں۔ شمالی ہندوستان میں مسلمان اور ہندو گھرانوں کے تہواروں اور شادی بیاہ کی تقاریب میں بہت معمولی سا فرق تھا اور وہ تھا ظاہری شان و شوکت کا۔ مرزا قتیل نے اس سے متعلق اپنے خیالات کا اظہار کچھ اس طرح کیا ہے۔

"ہندوستان کے مسلمان بیٹے اور بیٹیاں (دولہا دلہن) آگ کے گرد چکر نہیں کاٹتے تھے۔ باقی تمام رسومات ہندوؤں کی طرح کرتے تھے۔ جیسے مایوں دولہا دلہن کو پیلے کپڑے پہنانا، کلائی میں ریشمی کلاوہ باندھنا، عورتوں کا ڈھول بجانا، دولہا اور دلہن کے گھر بری اور مہندی لے کر جانا۔" شادی مسلمانوں کا بہت اہم دن تھا۔ دیہاتوں اور شہروں میں عام طور پر شادی بچپن میں طے کر دی جاتی تھی۔ مگر شہر کے اعلیٰ پڑھے لکھے، باشعور گھرانوں میں لڑکے کی عمر اٹھارہ اور لڑکی کی عمر چودہ سال سے پہلے نکاح نہیں ہوتا تھا۔ شادی میں رضامندی کے لئے لڑکے لڑکی کی مرضی کا کوئی دخل نہیں تھا۔ بڑے گھرانوں کی عمر رسیدہ اور تجربہ کار خواتین اپنے بچوں کے لئے خود ہی رشتہ تلاش کرتی تھیں۔ البتہ خاندان کا شجرہ معلوم کرنے کے لئے خاصی بھاگ دوڑ ہوتی تھی۔ شادی کے حوالے سے سب سے پہلے ذکر منگنی کا آتا ہے، جو آج بھی بہت سے مسلمان گھرانوں میں بڑے دھوم دھام سے ہوتی ہے۔ البتہ اس دور میں منگنی کی رسوم کے لوازمات کچھ اس طرح ہوتے تھے۔

شہروں میں منگنی کی رسم کو "میگوا" اور "روپنا" کہتے تھے۔ سب سے پہلے دولہا کے گھر والے دلہن کے ہاں اور دلہن والے دولہا کے ہاں مٹھائی کے خوان لے کر جاتے تھے۔ جس میں چڑھاوا بھی شامل ہوتا ہے۔ جس کی جتنی حیثیت ہوتی تھی، اتنی ہی مٹھائی جاتی تھی۔ مصری کے کوزوں میں کم سے کم ایک اور زیادہ سے زیادہ پانچ چاندی کے ورق لگائے جاتے تھے۔ اسی میں سے سات یا نو مصری کی ڈلیاں دلہن کو کھلائی جاتی تھیں۔ اس کے علاوہ پان کے بیڑے اور زیور کی رقم بھی ہوتی تھی۔ پان کے یہ بیڑے سونے اور چاندی کے ورق میں لپٹے ہوتے تھے۔ بیڑوں کے خوان، پھولوں کے خوان، مٹھائی کے خوان، چڑھاوے کے علاوہ چھلا، انگوٹھی ایک چاندی یا تانبے کے پاندان میں رکھ دی جاتی تھی۔ ان تمام چیزوں کی تعداد بیس پچیس ہوتی تھی۔ جو بڑے بڑے گل پوشوں میں رکھ کر قطار بنا کر لے جائی جاتی تھیں۔ پھولوں کے خوان میں سہرا نہیں ہوتا تھا۔ جس وقت سمدھنیں دروازے پر اترتیں تو دلہن والیاں ہر سمدھیانے کی خاتون کے ماتھے پر صندل لگاتیں اور گلے میں ہار ڈالتیں۔ اس کے بعد دلہن کو گود میں اٹھا کر لایا جاتا اور پنڈال میں بٹھا دیا جاتا۔ منگنی کے موقع پر دلہن گہنوں اور سرخ جوڑے میں ملبوس ہوتی ہے۔ اس کے بعد دولہا کی بہنیں اسے پھولوں کے گہنے اور زیور سے آراستہ کرتیں، پھر چاندی کے ورق میں لپٹے ہوئے کوزوں میں سے مصری کی سات ڈلیاں توڑ کر شادی شدہ خواتین دلہن کے منہ میں دیتیں، پھر اسے پان کھلایا جاتا اور اس کے دونوں ہاتھوں میں روپے یا اشرفیاں رکھ دی جاتیں۔ اس رسم کو "روپ روشن رونمائی" کہا جاتا تھا۔ آخر میں دلہن کو کارچوبی کے کام کا بٹوہ اور رومال دیا جاتا اور پھر اسے گود میں اٹھا کر اندر پہنچا دیا جاتا۔

> مہندی کی رسم کے موقع پر چھوٹی چھوٹی مٹکیوں کو خوشنما رنگوں سے پینٹ کر کے اس پر پھول پتیاں بنائی جاتی تھیں

مغلوں کے ہاں منگنی کے موقع پر دلہن والے دوسرے دن آتے تھے۔ منگنی کی انگوٹھی کو بڑی اہمیت حاصل تھی۔ منگنی کے بعد یعنی شادی ہونے تک ہر تہوار پر لینے دینے کی رسموں کا عمل جاری رہتا۔ یہاں تک کہ شب برأت پر بھی دولہا کے گھر سے دلہن کے لئے مہندی، چوڑیاں آتیں۔ رمضان، بقرعید اور محرم پر بھی ایک دوسرے کے گھر سامان بھیجا جاتا۔

جب دولہا دلہن والے شادی کی تیاریاں کر لیتے تو دولہا کی اماں، بہنیں اور قریبی رشتہ دار خواتین مٹھائی لے کر دلہن والوں کے ہاں جاتیں اور تاریخ لے کر آ جاتیں۔ اس رسم کو "شادی کی لگن دھرنا" کہتے ہیں۔

میر حسن دہلوی ایک جگہ رقم طراز ہیں کہ
"اس دن لڑکی والے ایک تھال میں کچھ چیزیں لڑکے والوں کے ہاں ایک خط کے ساتھ بجھواتے تھے۔ جس میں شادی کی تاریخ تحریر ہوتی تھی۔ ہندوستانی مسلمان طرح طرح کے وہموں کا شکار تھے۔ لہٰذا وہ لوگ سال کے بعض مہینوں میں شادی کرنا منحوس خیال کرتے تھے۔ اس لئے عام طور پر مبارک مہینے اور مبارک دن کا خاص خیال رکھا جاتا تھا اور اس سلسلے میں نجومیوں اور پنڈتوں سے شادی کی تاریخ نکلوائی جاتی تھی۔

مائیوں کی رسم پنجاب کی ہے۔ جس کے مطابق دولہا اور دلہن کو منجھی (چارپائی) پر بٹھایا جاتا تھا۔ شادی سے دس بیس دن پہلے دلہن کو پیلے کپڑے نکاح تک پہننے پڑتے تھے، جبکہ لڑکے کو صرف دو دن۔ پہلے دن دلہن کو چوکی پر بٹھایا جاتا پھر اسے میوے کے سات نوالے کھلائے جاتے۔ اس کے ہاتھ میں ابٹن رکھا جاتا اور اس کی ماں کے ہاتھوں میں روپے۔ ماں دلہن کے ہاتھ پر ایک بڑے پان کا پتہ رکھتی ہے اور اس پر سات سوجی میوے کی پینڈیاں، پھر دلہن کو ایک چھوٹے سے کمرے میں قید کر دیا جاتا۔ روزانہ اس کے بدن پر ابٹن ملا جاتا، پھر دلہن کا بچا ہوا ابٹن اور اس کے ساتھ ڈھائی کلو تازہ ابٹن بڑی بڑی لگن یا گول تھالیوں میں رکھ دیا جاتا جو پانچ سو پینڈیوں کے ساتھ دولہا کے گھر بھیج دیا جاتا۔ ابٹن کے سامان میں چاندی کا کٹورہ، چاندی کی طشتری (پلیٹ) سلفچی، آفتابہ لوٹا، گیارہ رومال، نہانے کی چوکی، سوزنی، زرد جوڑا، تیل کی شیشی اور چادر شامل ہوتیں۔

> جب تک دلہن اپنے سسرال نہیں پہنچی تھی اُس وقت تک دولہا کے گھر والے پالکی پر پیسے نچھاور کرتے رہتے تھے

اس کے بعد ابٹن کھیلنے کی رسم ادا ہوتی۔ یعنی دولہا دلہن کو مایوں بٹھانے کے بعد اندر کمروں، دالانوں، صحنوں میں خواتین اور مرد ایک دوسرے کو ابٹن لگاتے، مگر زنان خانے اور مردان خانے میں الگ الگ، بہادر شاہ ظفر کے بعد مغلیہ خاندان میں بھی یہ رسم جاری رہی۔

مہندی کی رسم اس زمانے میں ساچق کہلائی جاتی تھی۔ اس موقع پر چھوٹی چھوٹی مٹکیوں کو خوشنما رنگوں سے پینٹ کر کے اس پر پھول پتیاں بنائی جاتی تھیں اور ان میں میوہ بھر دیا جاتا تھا۔ یہ میوہ شکر میں لپٹے چنے ہوتے تھے۔ جن میں پستہ، مصری اور بادام بھی شامل تھے۔ ایک چھوٹے سے تخت پر چار مٹکیوں کو رکھ دیا جاتا تھا۔ ہر ایک تخت کو چار مرد اٹھاتے تھے۔ اسی طرح آرائش کے تختے جماتے تھے۔ اس کے علاوہ پھولوں کے ہار، زیور یہ سب سامان لے کر وہ حسب حیثیت ہاتھی یا گھوڑوں پر سوار ہو کر جبکہ خواتین پالکیوں اور ڈولیوں میں سوار ہو کر دلہن کے گھر جاتی تھیں۔ دلہن کے گھر میں دولہا کو ایک مسند پر بٹھا دیا جاتا، پھر رقص و سرود کی محفل ہوتی۔ پہلے دولہا کو شربت پلایا جاتا، پھر مہمانوں کو دُلہا کے لئے ضروری تھا کہ وہ شربت چکھنے کے بعد پانچ روپے یا کم از کم دو اشرفیاں چاندی کی تھال میں ڈالے۔ اس کے اگلے روز شب حنا بندی ہوتی تھی۔ دولہا کو زنان خانے میں بلایا جاتا تھا تاکہ سالیاں رشتہ دار خواتین اس کے ہاتھ پاؤں میں مہندی لگائیں اور اس کے عوض انہیں روپے دیں۔ اس دن دولہا کا جوڑا بھی بھیجا جاتا تھا۔

اب سب سے اہم دن یعنی برات کا ہوتا تھا جس کی روانگی سے پہلے بہت سی رسوم ہوتی تھیں۔ یعنی دولہا دلہن کے گھر کے دروازوں پر آم کے پتوں کی مالائیں لٹکادی جاتی تھیں۔ جو ان کے نزدیک نیک شگون تھا۔ جسے بندھوار کا نام دیا جاتا تھا۔

یہ بندھوار شادی کی بندھی دُلہا دُلہن کے گھر ہوتی، دولہا نہانے اور شادی کا جوڑا پہننے سے پہلے منڈوے کے نیچے بٹھا دیا جاتا تھا اور اس فرض کو نائی انجام دیتا تھا۔ جو میراثی کہلاتا تھا۔ دولہا نہانے سے پہلے جو کپڑے پہنے ہوتا تھا وہ اسی نائی کو دے دیے جاتے تھے۔ دلہن کے نہانے سے پہلے نائن تیل کی مالش کرتی تھی۔

دولہا کا سہرا دلہن کے گھر سے آتا تھا۔ اس زمانے میں جوڑے کا رنگ زرد ہوتا تھا۔ جبکہ سر پر پگڑی اور کاندھوں پر شال ہوتی تھی۔ عام طور پر برات آدھی رات کے بعد ہی روانہ ہوتی تھی۔ ہندوؤں کے ہاں عام طور پر رات کے آخری پہر پھیرے کی رسم ہوتی ہے، جبکہ مسلمانوں کے ہاں بھی نکاح صبح ہوتا ہے۔

دلہن کا گھر خوب سجایا جاتا تھا۔ رنگین روشنیاں، قمقمے، جھنڈیاں، پنیاں، غبارے وغیرہ سجاوٹ کا اہم جز تھے۔ سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ دلہن جس پانی سے نہاتی تھی وہ پانی محفوظ کر کے دولہا کی سواری یعنی ہاتھی اور گھوڑے کے پاؤں کے نیچے ڈال دیا جاتا تھا۔ دلہن کے لئے غسل کا جو پانی ہوتا تھا وہ سات دن پرانا ٹھنڈا اور باسی ہوتا تھا۔ دلہن کو چوکی پر پان بچھا کر نہلایا جاتا تھا اور یہی پان اُن اکیس پانوں والے بیڑے میں شامل کر دیے جاتے تھے جو سب سے پہلے سسرال والوں کو کھلایا جاتا تھا۔

جب دولہا دلہن کی دہلیز پر قدم رکھتا تھا تو دلہن کے بھائی یا قریبی رشتہ دار اسے اندر نہیں جانے دیتے تھے، جب تک وہ انہیں مطلوبہ نیگ نہ دے دے۔ اس موقع پر کچھ لوگوں کا ایک گروپ دلہن کے دروازے پر ہاتھوں میں ڈنڈے لے کر آتا تھا اور زور زور سے چلا کر کہتا تھا۔

اب آگے قدم نہ بڑھانا

بحث وتکرار اور چیخ وپکار کے بعد بالآخر دولہا کو اندر جانے کی اجازت مل جاتی تھی، لیکن ابھی دولہا کے لئے کچھ امتحان اور بھی باقی ہوتے تھے۔ وہ اتنی آسانی سے دلہن تک نہیں پہنچ سکتا تھا۔ یعنی اندر جا کر اسے خواتین کی ایک بڑی فوج ظفر موج کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ جو ہاتھوں میں پھولوں کے گجرے سے مزین ڈنڈیاں لے کر دولہا کے عین سامنے کھڑی ہو جاتی تھیں، تاوقتیکہ دولہا ان کو پیسے نہ دے دے۔ اس کے بعد دولہا کو ایک سجے ہوئے تخت پر بٹھا دیا جاتا تھا۔ جس کے چاروں طرف خواتین ساز پر گانے گاتی تھیں۔ براتیوں کی تواضع شربت اور پانی سے کی جاتی تھی۔ نکاح کے بعد زنان خانے میں آرسی مصحف کی رسم ہوتی تھی۔ رخصتی کے وقت مختلف قسم کے ٹونے ٹوٹکے عمل میں آتے تھے۔ جس کا مقصد نئے جوڑے کو بلاؤں اور نظر بد سے محفوظ کرنا ہوتا تھا۔

پھر عام طور پر دلہن کا بھائی دلہن کو گود میں اٹھا کر پالکی میں بٹھاتا تھا اور جب تک دلہن اپنے سسرال نہیں پہنچتی تھی اس وقت تک دولہا کے گھر والے پالکی کے اوپر پیسے نچھاور کرتے رہتے تھے۔

جہیز دونوں طرف کے لوگوں پر منحصر تھا۔ بعض جگہ ہاتھی، گھوڑے اور اونٹ جن پر تانبے کے برتن چاندی کی ٹھلیاں، سونے چاندی کے چھپر کھٹ ہوتے تھے، جہیز میں دیتے تھے۔ یہ تمام سامان دولہا کے گھوڑے اور دلہن کی پالکی کے آگے آگے روانہ کیا جاتا تھا۔

جب برات واپس دولہا کے گھر آتی تھی تو خوشی کے شادیانے شہنائیاں بجتی تھیں۔ ڈومنیاں شادی کے گانے گاتی تھیں۔ دلہن کو ڈولی سے اٹھا کر مسند پر بٹھا دیا جاتا تھا۔ دلہن کے پاؤں دھلا کر اس کا پانی مکان کے چاروں کونوں میں ڈالا جاتا تھا۔

حالانکہ ولیمے کی حیثیت شرعی ہے، لیکن اس موقع پر کھانے کے جو طور طریقے رائج تھے وہ سب ہندوانہ تھے۔ مثلاً مہمانوں کو زمین پر بٹھایا جاتا تھا۔ کھانا مٹی کے برتنوں میں دیا جاتا تھا۔ کھانا کھانے کے بعد وہ برتن پھینک دیے جاتے۔ چوتھی کی رسم شادی کی آخری رسم کہلاتی ہے۔ شادی کے چار دن کے بعد جب دلہن کے گھر والے اسے میکے لاتے تھے تو دونوں طرف کے لوگ پھل اور سبزیاں ایک دوسرے پر اچھالتے۔ ہندوؤں اور مسلمانوں کی ایک مشترکہ رسم تھی۔ یعنی بیٹی کے گھر کا پانی تک نہیں پیا جاتا تھا۔ ہر چند کہ اس رسم کا ہمارے ہاں تقریباً رواج ختم ہو چکا ہے۔ تاہم بعض انا پسند گھرانوں میں آج بھی بعض والدین بیٹیوں کے گھر بہت کم جاتے ہیں اور وہاں کھانے پینے سے گریز کرتے ہیں۔

فی زمانہ گرانی کے باوجود ہمارے ہاں دکھاوا اور ظاہری نام ونمود کو بڑی اہمیت دی جاتی ہے، جو عام طور پر مقابلے کے طور پر سامنے آتی ہے۔ کاش کہ مسلمان گھرانے شادی بیاہ کے موقع پر اسراف بے جا سے گریز کریں۔

مغلیہ کھانے، ذائقے کی ایک منفرد دنیا

جس پر ہر دور میں نت نئے تجربات ہوئے

شازیہ افتخار خان

مغلئی کھانے نہ صرف انڈیا اور پاکستان بلکہ پوری دنیا میں اپنے لذیذ ذائقے کی بناء پر بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ان کھانوں کا بنیادی تانا بانا مغلیہ سلطنت سے جا ملتا ہے۔ جہاں کئی ادوار کے کھانوں کے مختلف تجربات نے ان کھانوں پر اپنے اثرات چھوڑے۔ ہر دور میں ان کھانوں پر نت نئے تجربات ہوئے جو نہ صرف لذتِ کام ودہن میں اضافے کا باعث تھے بلکہ صحت بخش بھی تھے۔ جس میں زعفران اور دیگر جڑی بوٹیوں اور مصالحہ جات کا استعمال بادشاہوں کی صحت کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جاتا۔
مکھن، اصلی گھی، دودھ اور مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ کھانا جس میں آغاز میں شوربہ یا سوپ پیش کیا جاتا جو دالوں، گوشت، چکن، مچھلی اور سبزیوں سے تیار کیا جاتا۔ پھر جڑی بوٹیوں کے سفوف کے چھڑکاؤ سے اسے خوشبودار اور صحت بخش بنایا جاتا۔ مختلف قسم کے ڈرائی فروٹس اور ڈرائی نٹس مثلاً کشمش، خوبانی، بادام اخروٹ یا پستے، کاجو وغیرہ سے پیسٹ تیار کرکے بادشاہوں کے لئے لذیذ اور مقوی سالن تیار کیا جاتا۔ جس کے پیشِ نظر بادشاہوں اور امراء کی صحت ہوتی۔ ادرک لہسن اور دیگر گرم مصالحہ جات کو پیس کر کوفتے اور کباب تیار کئے گئے اور نئی نئی تراکیب وضع کی گئیں۔ میٹھے بھی اپنی نوعیت کے نت نئے تجربات سے گزرے۔ کہیں بادام والی قلفیاں اور رس ملائی زعفران اور سوکھی گلاب کی پتیوں کی سجاوٹ کے ساتھ نظر آتی ہیں تو کہیں زردے اور میٹھی ٹکیاں جو دودھ اور سوجی کے ساتھ تیار کی جائیں۔ بہرطور مغلئی دسترخوان لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی تھا۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ ہر دور میں اس دسترخوان میں کیا کیا اضافے کئے گئے۔
مغلیہ سلطنت کا آغاز بابر کے دور میں ہوا۔ جہاں ایرانی

کھانوں کا تسلط تھا۔ بابر نے براجمان ہونے کے بعد ان کھانوں پر اپنے باورچیوں کے ذریعے کئی تجربات کروائے۔ اسی دور میں ترکوں اور افغانیوں نے دہلی سلطنت میں سب سے پہلے زیرِ زمین تندور متعارف کروائے، جس میں میدے اور آٹے سے نان تیار کئے جاتے۔ قیمے والے نان، کباب، سیخ کباب، دہی، پنیر بھی اسی دور میں زبان کے ذائقے میں اضافے کا سبب بنے۔

> مغلئی کھانوں میں بریانی، تندوری ران، سیخ کباب، پالک پنیر، نورتن قورمہ، درباری گوشت، مغلئی پراٹھا وغیرہ شامل ہیں

بابری دور میں پھولوں اور پھلوں پر تجربات کئے گئے اس نے اپنے باغوں میں دنیا بھر سے پھل اور پھولوں کی مختلف اقسام منگوا کر لگوا رکھیں تھیں، جن پر اس کے شاہی باورچی تجربات کے بعد مشروبات، اچار، چٹنیاں اور مربہ جات تیار کرتے۔ اس دور میں تیار کئے جانے والے چپلی کبابوں کا ذکر بابر نامے میں موجود ہے۔ ہمایوں دور میں بھی پیروی بابر نظر آتی ہے۔ اس نے بھی لیموں، گلاب، جل اور دیگر پھولوں پھلوں پر تجربات کروا کر مشروبات تیار کروائے۔
اکبری دور میں شاہی باورچی خانہ مغلئی

کھانوں کے لئے تجربہ گاہ کی حیثیت اختیار کر گیا۔ جس میں دہلی، ایران اور راجستھان کے کھانوں کو خاص اہمیت حاصل تھی۔ ان پر تجربات کے بعد نت نئے پکوان ''اکبری دسترخوان'' کی زینت بنے۔ خاص طور پر چاول اور دیگر اجناس مثلاً گندم وغیرہ۔ گوشت سے بنے کھانے، پاپڑ، حلیم، ہریسہ، مرغ مسلم (مسمّم) اور مختلف قسم کی چٹنیاں مربہ جات اور کباب وغیرہ۔

اسی دور میں مرغ مسلم (مسمّم) یعنی ثابت مرغ کو مصالحہ جات لگا کر تندور میں دم پخت کیا جاتا تھا پہلی بار تیار کیا گیا۔ اکبر کے ایک درباری ابوالفضل نے دوپیازہ گوشت بھی تیار کروایا، جن کا ذکر اکبر نامے اور آئین اکبری میں ملتا ہے۔ اسی دور میں زرد برنج، شیر برنج، کھچڑی، خشکہ، دال پالک، ساگ، حلوہ، شربت کے علاوہ گوشت اور چاول کی ڈشز پلاؤ، بریانی، شولہ اور شوربہ یخنی، کباب دوپیازہ قلیہ، ملغوبہ مسمّم اور تندور میں تیار کی گئی موٹی پرت والی روٹی اور توے پر تیار کی گئی باریک پتلی پرت والی روٹی شامل تھی۔

شاہجہانی اور جہانگیری دور بھی کھانوں کے تجربات کے حوالے سے کسی سے پیچھے نہ رہا۔ یہ وہ سنہری دور تھا جس نے مغلیہ کھانوں کو ایک نئی جہت سے آشنا کیا۔ خاص طور پر چلتا پھرتا تندور اسی دور کی ایجاد ہے۔ اسی دور میں پرتگالی جب ہندوستان آئے تو اپنے ساتھ تمباکو، بھٹا، آلو، ٹماٹر، پپیتا، انناس، کاجو اور مرچیں بھی لے کر آئے اور مغلیہ کھانوں کو ان سے ایک نیا ذائقہ ملا۔ شاہجہانی دور میں پلاؤ، زردے، متنجن اور دیگر اقسام کے میٹھے چاولوں پر کافی تجربات کئے گئے۔ سوچئے ذرا!! اصلی گھی اور گرم مصالحوں کی خوشبو سے مہکتی یہ قابیں جب دسترخوان پر آتی ہوں گی تو ہمیں یقین ہے کہ دسترخوان پر موجود ہر پلیٹ اسی انتظار رہتی ہوگی کہ کب یہ مہکتی قاب اس تک پہنچے گی۔

جہانگیری دور کی ڈش ''لذیذہ'' ایک گجراتی کھچڑی ہے۔ یہ ڈرائی فروٹس، نٹس اور خوشبودار مصالحہ جات سے بنتی ہے

جہانگیری دور میں ہمیں ایک ڈش ''لذیذہ'' کے نام سے نظر آتی ہے جو ایک گجراتی کھچڑی ہے۔ جو دال، چاول، گھی، یخنی، ڈرائی فروٹس اور نٹس کے ساتھ ساتھ خوشبودار مصالحہ جات سے تیار کی جاتی ہے۔ پاپڑ، لیموں کا اچار اور چٹنیاں، مربہ جات وغیرہ اسی دور کی سوغات ہیں۔ شاہجہانی دور میں زیادہ زور گوشت پر رہا۔ بریانی، پلاؤ، قیمہ خاص طور پر مرغ قیمہ ممتاز محل (کاجو، خشخاس کے پیسٹ کے ساتھ تیار کردہ) اور قورمہ اسی دور میں نت نئے تجربات کی زد میں آئے۔ میٹھی روٹی یا شیرمال بھی نظر آتا ہے تو کھجور اور دیگر میٹھی مزےدار روٹیاں بھی اسی دور کی پیداوار ہیں۔

اورنگزیب عالمگیر نے جہاں نئی نئی ریاستوں کو فتح کیا وہاں کے کھانوں کے ذائقے بھی فتح ہوئے اور مغلیہ سلطنت کے دسترخوان پر نئی نئی تراکیب کا اضافہ ہوا۔

حیدرآباد دکن، لاہور، لکھنؤ، کشمیر اور راجستھان وہ علاقے تھے جن کے کھانوں نے مغلیہ دسترخوان کو امیر کر دیا۔ اس دور میں کھچڑی پر بھی بہت زور رہا۔ اس کی اپنی تیار کردہ کھچڑی عالمگیری کو بہت پذیرائی ملی۔

اس کے بعد سلطنت تہ تیغ ہونا شروع ہوگئی اور بات آخری مغلیہ بادشاہ بہادر شاہ ظفر تک آ پہنچی، جہاں سلطنت کے ساتھ ساتھ دسترخوان بھی تہ تیغ تھا۔ کیوں جب حکومتیں سازشوں اور ریشہ دوانیوں سے برسرِ پیکار ہوں تو ایسی باتوں پر کون دھیان دیتا ہے۔

آخری مغل حکمران کے بعد مغلیہ کھانے حیدرآباد دکن کے نظاموں، لکھنؤ کے نوابوں، کشمیر کے پنڈتوں، لاہور کے امراء اور راجستھانیوں کے پاس آ گئے جس میں ان سب نے کافی چیزوں کا اضافہ کر کے اپنے اپنے tag (ٹیگ) لگا لئے۔ مثلاً آج اگر ہم ہریسہ کشمیریوں کا کھانا سمجھتے ہیں اس کا تانا بانا بھی مغلیہ دور ہی سے ملتا ہے۔ لکھنوی کباب ہو یا حیدرآبادی بریانی، لاہوریوں کے قورمے، نان سب مغلئی دور سے ہی نت نئے تجربات کے بعد ہم تک پہنچے۔

1947ء میں تقسیم پاکستان کے بعد ڈھابوں کا دور شروع ہوا اور جگہ جگہ ڈھابے کھل گئے اور اس میں ہر طرح کا کھانا فراہم کیا جاتا تھا، لیکن لوگ مغلئی کھانوں کو ہی پسند کرتے۔ انہی میں ایک ڈھابہ 1911ء میں جب جارج پنجم نے دہلی کے دربار کو معطل کر دیا تو حاجی کریم الدین صاحب جن کے آباؤ اجداد بابر کے شاہی باورچی تھے نے شروع کیا۔ جس میں آلو گوشت، دال اور رومالی روٹی لوگوں کے ذائقے کی تسکین کے لئے پیش کی جاتی۔

1913ء میں اپنے اسی ڈھابے کو انہوں نے جامع مسجد کبابوں والی گلی میں کھولا۔ ان کا مقصد پیسہ اور نام کمانے کے ساتھ ساتھ عام عوام تک شاہی کھانا پہنچانا تھا۔ آج ان کی چوتھی نسل ان کا ہوٹل چلا رہی ہے جس میں اصل مغلئی کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔

مغلئی کھانوں کے مشہور کھانوں میں بریانی، جھینگا ملائی کری، تندوری ران، سیخ کباب، ران، نان، پالک پنیر، پالک گوشت، مرغ کالی مرچ، چانپ مصالحہ، نورتن قورمہ، درباری گوشت، بریانی بادشاہی، مغلئی پراٹھا، آلو کی ٹکی، بادام اور کاجو کا حلوہ شامل ہیں۔

شادی کس عمر میں کی جائے؟

اکووائبروتھراپسٹ ڈاکٹر سلوت عسکری بتاتی ہیں

صحت منداور خوشگوار زندگی گزارنے کے راز

ڈاکٹر سلوت عسکری

دنیا بھر میں زمانہ قدیم سے ہی بچیوں کی کم عمری میں شادی کرنے کا رجحان چلا آرہا ہے۔اسی طرح ہماری بچیاں بھی بچپن ہی میں شادی کے لائق سمجھی جاتی ہیں حالانکہ ایسا کرنا ان کی مجموعی صحت کو متاثر کرتا ہے۔چھوٹی عمر کی لڑکیاں بھولی، ناسمجھ اور نادان ہوتی ہیں۔ان میں صبر وبرداشت کی صلاحیت بھی نہیں ہوتی۔زندگی کے اس دور میں تو وہ ٹھیک سے اپنے آپ کو بھی سمجھ نہیں پارہی ہوتی ہیں اور ایسے میں والدین گھر داری کی الف، ب سمجھائے بجھائے بغیر انہیں اپنے گھر سے منفرد، مختلف اور نئے ماحول میں بھیج کر خوشی سے پھولے نہیں سماتے کہ وہ اپنے بیٹی کو بیاہ کر ایک اہم فریضے سے سبکدوش ہوگئے۔

ماں باپ کا یہ طور طریقہ بالکل ویسا ہی ہے جیسے اپنے بچے کو سال بھر اسکول بھیجے بغیر اور دل لگا کر پڑھنے کی تنبیہہ کئے بغیر امتحان دلوانے کے لئے بٹھادیا جائے۔اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو یقیناً اپنے بچے سے کامیاب ہونے کی توقع کرنا بھی عقل مندی تو نہیں کہلائے گی۔ظاہر ہے کچی عمر کی بچیاں بھی نئے ماحول کی ذمے داریوں کو نبھانے کے گر نہیں جانتیں۔انہیں معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اپنے شوہر کی کس بات کا کیا جواب دینا ہے اور سسرالی عزیزوں کے ساتھ کس طرح کا رویہ اختیار کرنا ان کے حق میں بہتر ہوگا؟ وہ ایک نئی دنیا کے رنگ ڈھنگ اپنانے اور وہاں کے معاملات پر قابو پانے کے اصولوں سے یکسر نابلد ہوتی ہیں۔

اکثر مائیں آج بھی بچیوں کو شادی کے بعد کی زندگی گزارنے کے ڈھب سے متعلق بنیادی باتیں تک نہیں سمجھاتی ہیں۔کیونکہ ان کی ماؤں نے انہیں بھی کامیاب ازدواجی زندگی جیسے اہم موضوع پر کسی قسم کی کوئی معلومات فراہم نہیں کی تھیں۔ان کے خیال میں بچیوں سے اس قسم کی باتیں کی جائیں گی تو ان کی نسوانی جھجک ختم ہو جائے گی اور یہی تو کنواری بچیوں کی پہچان ہوا کرتی ہے، یہی نہیں بلکہ ان کی نانیوں دادیوں کو بھی ان کے دور کی بڑی بوڑھیوں نے اس بارے میں کچھ سمجھانے کی ضرورت محسوس نہیں کی تھی۔سو یہ سلسلہ تا حال جاری ہے۔

زندگی صحیح خطوط پر استوار کیسے ہو؟

یہ بات خوش آئند ہے کہ ہمارے ہاں کے والدین اپنی اولاد کو دنیاوی تعلیم کے زیور سے آراستہ کر رہے ہیں، مگر ان کی تربیت اور زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے اللہ کی مقدس کتاب قرآن پاک پڑھانا اور سمجھانا بھی انتہائی ضروری ہے۔کیونکہ قرآن پاک سے ہمیں زندگی کے ہر معاملے میں رہنمائی ملتی ہے اور ہماری زندگیوں پر رحمتوں وبرکتوں کا نزول ہونے لگتا ہے۔میرا کامل ایمان ہے کہ اگر ہم اپنے بچوں کو قرآنی تعلیم کی جانب راغب کریں اور زندگی میں آنے والے ہر دکھ سکھ کو اللہ کی رضا سے جوڑ دیں تو کسی قسم کی ذہنی اور جسمانی بیماری ہمارے بچوں کے قریب نہیں پھٹکے گی۔اس عظیم کتاب میں وضاحت کے ساتھ اس بات کا ذکر ہے کہ ہر مسلمان کو دینی اور دنیاوی دونوں تعلیمات حاصل کرنی چاہئیں۔اس لئے اپنے بچے بچیوں کو بتائیے کہ اللہ نے اپنی کتاب کے ذریعے ہمیں دینی و دنیاوی احکامات بجا لانے کا کیا طریقہ وضع کیا ہے؟ لیکن اس کے لئے سب سے پہلے والدین کو قرآنی تعلیم حاصل کرنا ہوگی۔اس طرح آپ قرآن کو سمجھ کر خصوصاً اپنی بچیوں کی زندگی درست خطوط پر استوار کر سکتے ہیں اور انہیں دینی ودنیاوی کامیابیوں کی جانب گامزن کر سکتے ہیں۔

> غذا کا درست انتخاب اور مخصوص اکووائبروتھراپی اپنا کر ہر عمر کی مائیں زچگی کے دوران مختلف پیچیدگیوں پر قابو پا سکتی ہیں

18 سال سے کم عمر بچیاں

یہ جسمانی طور سے کمزور اور ذہنی طور پر بھی بہت حساس ہوتی ہیں کیونکہ یہ تو ان کی بڑھوتری کی عمر ہوتی ہے۔اس عمر میں جب وہ خود حاملہ ہوتی ہیں تو ان کو High risk pregnancy بھی ہوتی ہے، یعنی ان کا حاملہ ہونا خطرناک بھی ہوتا ہے۔اس لئے 14 سے 18 سال کی عمر میں لڑکی کی شادی بالکل نہیں کی جانی چاہئے۔حاملہ ہونے کی وجہ سے خون کی بہت کمی رہتی ہے، انہیں بھوک بھی بہت کم لگتی ہے۔وہ ذہنی طور پر بھی کشمکش میں مبتلا رہتی ہیں۔ہر وقت غصے میں رہنے کی وجہ سے چڑچڑی ہو جاتی ہیں۔کیونکہ کوئی ان کی کیفیت کو سمجھنے والا نہیں ہوتا۔ان کے لئے کوئی وقت نہیں نکالتا۔اس لئے کہ ان کی باتیں بہت سیدھی سادھی ہوتی ہیں۔اس عمر کی بچیاں چاہتی ہیں کہ ان کے خیالات پر ہاں میں ہاں ملائی جائے۔،ان کی باتوں کو غور سے سنا جائے۔اس قسم کے رویے سے وہ منٹوں میں ساری ناراضگی بھی بھول جاتی ہیں۔اگر آپ اس عمر کی حاملہ بچی کی صحت بہتر رکھنے میں دلچسپی رکھتی ہیں تو ان کی بات سن کر، بہلا پھسلا کر، الجھن دور کر کے ان کے ذہنی مسائل حل کر سکتی ہیں۔ان کی جسمانی نشوونما کے لئے بھی سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ انہیں خوشگوار اور ہنستا ہنساتا ماحول مہیا کیا جائے۔تاکہ ان کا خون بھی بڑھے اور وہ خوشی بھی محسوس کریں۔

20 سے 28 سال تک کی لڑکیاں

یہ عمر شادی کے لئے سب سے بہتر سمجھی جاتی ہے۔اس عمر کی لڑکی اپنا خیال بھی رکھ سکتی ہے۔لیکن اگر لڑکی کمزور ہے تو شادی کے بعد مسائل سامنے آسکتے ہیں۔اگر وہ اپنے گھر کی طرف سے رنجیدہ ہے اور خوش نہیں رہتی ہے تو ایسے میں اسے بھرپور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔اسے سمجھنے کی کوشش کی جانی انتہائی ضروری ہے۔شادی کے لئے ذہنی طور پر

تیار کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ میکے میں لڑکیوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی روایت کو فروغ دیا جانا بہت ضروری ہے۔ اچھے ماحول میں پرورش کی بدولت وہ ازدواجی زندگی بھی خوش وخرم گزار سکے گی۔

28 سے 38 سال کی عمر میں ماں بننے کا مرحلہ

اس عمر کو سمجھداری کی عمر تصور کیا جاتا ہے۔ وہ بڑے اعتماد کے ساتھ اپنی زندگی کے فیصلے کرنے لگتی ہیں۔ شادی کے بعد گھر بسانے کی ہر ممکن کوشش اور سمجھوتہ کرتی ہیں۔ اگر آپ ماں بننے کی خواہش مند ہیں تو وہ ماہانہ نظام بہتر بنائیں۔ دورانِ حمل انہیں بھی اپنے سسرال میں پُرسکون ماحول کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب اگر اس دور سے گزرتے ہوئے انہیں دھتکارا جائے اور گھر کے افراد ان سے بات کرنے کے لئے تیار نہ ہوں تو بلڈ پریشر کی شریان بھی متاثر ہوسکتی ہے۔ آٹھویں نویں مہینے میں ذہنی دباؤ کے باعث Labour pain بھی ہوسکتا ہے۔ وقت سے پہلے ڈیلیوری بھی ہوسکتی ہے، وہ شاک میں بھی جاسکتی ہیں۔ اس لئے انہیں منفی باتوں پر اپنا ذہن لڑانے سے گریز کرنا ہوگا۔ نیند کی گولیاں کھانے سے اجتناب کرنا ضروری ہے۔ مغرب کے بعد نہانا بھی ٹھیک نہیں ہے۔

39 سے 45 برس کی عمر میں خود پر زیادہ توجہ دیجئے

اس عمر میں یقیناً صحت کے حوالے سے پیچیدگیاں بڑھنے لگتی ہیں۔ ڈپریشن بہت بڑھ جاتا ہے، ماہواری کا وقت پر نہ آنا، Hormone imbalance، تھائیرائیڈ اور موٹاپے جیسی بیماریوں کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ ایسی خواتین جن کی شادی نہ ہوئی ہو اور وہ ابتداء سے سبزیاں اور پھل استعمال کرتی رہی ہوں تو وہ 40 برس کے بعد بھی حاملہ ہوسکتی ہیں۔ متوازن غذا کھانے کی وجہ سے ان کی ہڈیاں کمزور اور خون کی کمی جیسے مسائل سامنے نہیں آتے اور وہ باآسانی ماں بن سکتی ہیں۔

اکوا ایبرو تھراپی، بہترین طریقہ علاج

مختلف عمروں میں حاملہ ہونے کی صورت میں سامنے آنے والی پیچیدگیوں کا بہترین حل ہمیں ہماری مقدس ترین کتاب قرآن پاک کی حکمت سے حاصل ہوا ہے۔ 15 سال کی مسلسل تحقیق سے یہ بہترین طریقہ علاج سامنے آیا ہے۔ اس سے دنیا بھر کے انسانوں کو فائدہ حاصل ہورہا ہے۔ یہ علاج غذا، رہن سہن، زندگی گزارنے کے طریقے، کھانے پینے کے آداب اور اوقات وغیرہ میں تبدیلی کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ آج کل نامناسب غذا ہی بہت سارے عوارض کا باعث بن رہی ہے۔ اگر ہم قرآن پاک کی ہدایت کے مطابق وقت پر کھانا اور سونا شروع کردیں تو ہر عمر کی خواتین و حضرات صحت مند زندگی کی طرف لوٹ سکتے ہیں۔ زندگی گزارنے کا یہ طرزِ عمل بچیوں کی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرے گا۔

اس طریقہ علاج میں کچھ قدرتی جڑی بوٹیاں بھی استعمال کروائی جاتی ہیں۔ اس سے Polycystic overy کے مسائل حل ہونے لگتے ہیں اور یہ ہارمونز کو متوازن کرنے میں کرشماتی اثرات دکھاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچیوں اور خواتین کے مسائل مثلاً چہرے پر ناپسندیدہ بال آجانا، رنگت سیاہ پڑنا، خون کی کمی ہونا، تھائیرائیڈ گلینڈ بڑھنا، ایام کا وقت پر نہ ہونا، کم ہونا یا اس دوران شدید درد ہونا۔ ان سب بیماریوں کا بغیر کسی دوا اور مشین کے علاج ممکن ہے۔ ساتھ ہی ہم نے مختلف جڑی بوٹیوں پر تحقیق کرکے Immunity booster تیار کیا ہے، جس سے بہترین نتائج سامنے آرہے ہیں۔ خواتین ذہنی امراض، میگرین اور مرگی جیسے امراض سے باآسانی شفایاب ہورہی ہیں۔ اسی طرح یہ ہیپاٹائٹس A,B,C,E اور گردے کے عوارض میں بھی مفید ہے۔ ہم غذائیت اور ایک طرح کی مخصوص تھراپی سے علاج کرتے ہیں۔ اس سے مختلف قسم کی پیچیدگیاں کم ہونے لگتی ہیں۔ وہ لڑکیاں جو بیک وقت کئی طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہیں، صحت مند ہوجاتی ہیں۔ بچیوں اور بڑی عمر کی حاملہ خواتین میں بلڈ پریشر اور شوگر جیسے امراض پر کم وقت میں قابو پانا ممکن ہورہا ہے۔

مائیں لڑکیوں کو ایک اخلاق معاہدہ کرنا ضرور سکھائیں

ماں کو چاہئے کہ وہ اپنی بچی کو باتوں باتوں میں یہ سمجھائے کہ وہ وقت آگیا ہے کہ اسے خود سے ایک 'پکا' معاہدہ' کرنا ہے۔ اس کی نئی زندگی شروع ہونے جارہی ہے اور اسے ایک نئے ماحول میں جانا ہے۔ جہاں اس کی عزت بھی بہت زیادہ ہوگی۔ اسے انشاء اللہ بچے بھی پیدا کرنا ہوں گے اور اپنا خیال بھی خود رکھنا ہوگا۔ اس کو اللہ تعالیٰ سے دل سے مدد، رحم مانگنا ہوگا اور وہ اپنے دل میں یہ بات اچھی طرح سے بٹھالے کہ 'میں کبھی کسی کے ساتھ فتنہ فساد نہیں کروں گی اور اللہ پاک مجھے ہر قسم کے فتنہ فساد والی سوچ سے محفوظ رکھے۔' کیونکہ مجھے سارے گھر کو سنبھالنا ہے اور مجھے سب کے ساتھ مل جل کر رہنا ہے۔ یہ سب سمجھنا ہی اس کی کامیاب شادی کی ضمانت بن سکتا ہے۔

مائیں نرم لہجہ اپنائیں، شادی سے پہلے بیٹیوں کی کاؤنسلنگ کریں، کیونکہ یہی اُن کی کامیاب ازدواجی زندگی کی پہلی سیڑھی ہے

اپنی بیٹیوں کی کاؤنسلنگ کرنا سیکھئے

مائیں اگر اپنی کم عمر بچیوں کی شادی کو کامیاب دیکھنا چاہتی ہیں تو نرم لہجہ اپنائیں۔ کیونکہ یہی ان کی بچیوں کی خوشگوار ازدواجی زندگی کی پہلی اور آخری سیڑھی ہے۔ یاد رکھئے، بچی صرف اس کی طرف مائل ہوتی ہے، جس میں اسے جذباتی طور پر ہم آہنگی نظر آتی ہے۔ ماؤں کے دھیمے لہجے کی بدولت وہ سسرال میں بھی اچھی زندگی گزارے گی اور بچہ بھی اچھی طرح سے پال سکے گی۔ اس عمر کی لڑکی سے اچھا برتاؤ کیا جائے تو کم عمری میں کی جانے والی شادی بھی کامیاب ہوسکتی ہے۔ اگر آپ اپنے بیٹے کی شادی چھوٹی عمر کی بچی سے کرنے کی خواہش مند ہیں تو بھی نرم روی اپنا کر آپ اسے اپنے ماحول میں ڈھال سکتی ہیں۔ مگر اسے اپنا بنانے کے لئے آپ کو اپنا بڑا پن دکھانے کے بجائے قربانی دینا ہوگی پھر وہ آپ کی ہر بات مانے گی۔

دراصل 25 برس کی عمر ہی سے مائیں اپنی بچیوں کو ماہواری کے وقت پر آنے کا خیال رکھنے کی تنبیہہ کریں۔ کیونکہ اس عمر ہی سے گائنی کے مسائل پر توجہ دینے کی ضرورت ہے تاکہ ممکنہ حد تک پیچیدگیوں کو روکا جاسکے۔ کولڈ ڈرنکس اور تلی ہوئی غذا کے استعمال سے PCO بڑھ جاتا ہے۔ خوراک کے مضر اثرات کی وجہ سے Fibroid بھی ہوجاتے ہیں۔ ایک کھجور یا کھانے کے بعد ایک چمچ شہد اور ہلکی پھلکی ورزشیں کرکے خواتین ہر عمر میں حاملہ ہونے کے مواقع بڑھا سکتی ہیں۔ لیکن کس مریضہ کو کس قسم کی قدرتی غذا اور کس طرح کی ACCUVIBRO تھراپی کی ضرورت ہے یہ میڈیکل کیس ہسٹری دیکھنے کے بعد ہی تجویز کیا جاسکتا ہے۔

ہنی مون ٹرپ

بالی چلئے جہاں ہوا سرگوشیاں کرتی ہے

دنیا کے بہترین ساحلی علاقے میں نئی زندگی کی شروعات کا تصوّر کیجئے

شاہین ملک

ہنی مون... زندگی کے نئے سفر پر نکلنے کا اہتمام ہے۔ خوش باش نیا شادی شدہ جوڑا ملک کے اندر یا باہر کسی پُر فضا مقام سے اپنے جیون ساتھی کو سمجھنے کی کوشش کا آغاز کرتا ہے۔ کیا خیال ہے اس بار کہاں چلا جائے؟ بالی انڈونیشیا' کیرالہ بھارت یا جے پور پنک سٹی بہتر جگہ ہے؟ آپ جہاں بھی جائیں گے پیار کے جگنو راستہ دکھائیں گے۔ التفات بھری نظروں سے ایک دوسرے کا استقبال کیجئے اور رختِ سفر باندھئے...

انڈونیشیا کا حسین جزیرہ بالی یوں تو ہر سیاح کے لئے کشش رکھتا ہے۔ فطرتی خوبصورتی کے اس مرکز کے ریتیلے ساحل، سرسبز وادی، پُرشکوہ پہاڑی سلسلوں اور معتدل موسم کے سبب ہنی مون ٹرپ کے لئے بھی انتہائی موزوں ہے۔

یہ جزیرہ ساحلی محلِ وقوع اور آثارِ قدیمہ کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتا ہے۔ کئی برسوں سے ٹریول ایوارڈ حاصل کرنا جزیرے کی اہمیت بڑھا گیا ہے۔

کہتے ہیں کہ انڈونیشیا میں سترہ ہزار چھوٹے چھوٹے جزیرے ہیں اور یہ تمام کے تمام سرحدی علاقے سے جڑے ہوئے ہیں۔ بالی دو کلومیٹر کے فاصلے پر جزیرہ جاوا کے مشرقی قصبے سے ملحق ہے۔ ایسے شہروں میں آ کر سیاح سوچتا ہے کہ کتنے ذہین ہیں مقامی حکمران کہ جنہوں نے قدرتی صناعی اور تصوراتی جنت کو ترتیب، توازن دے کر ریونیو حاصل کرنے کی تدبیر اختیار کر لی ہے۔ مثلاً مشرقی بالی میں ساحلی پٹی کے قریب ایک دیہات ہے۔ جس کے قریب آتش فشاں پہاڑ اور Agang کی چوٹی موجود ہے۔ یہاں غیر ملکی سیاحوں کو باقاعدہ ٹکٹ لے کر سیر کرنی ہوتی ہے۔ صرف مقامی افراد کو رعایت دی جاتی ہے۔

انڈونیشیا دنیا کا ایک بڑا اور اہم اسلامی ملک ہے، مگر اقلیتی فرقے کے افراد بھی یہاں اچھی خاصی تعداد میں مقیم ہیں۔ مسلم ثقافت کے ساتھ ساتھ ہندوازم کا پرچار بھی ہوتا ہے اور بڑے جمہوری انداز میں لوگ اپنے تہوار مناتے ہیں۔ بھارت کی طرح کیلے کے پتوں میں پکوان اور مٹھائیاں تقسیم کرنے کا رجحان یہاں بھی ہے۔ فنونِ ادب، موسیقی ہر شعبے میں کشادہ نظری اور فراخدلی کا مظاہرہ دیکھنے میں آتا ہے۔ مندر ہوں یا مساجد ہر جگہ مذہبی احترام کی مخصوص فضا میں لوگ اپنی اپنی رسومات کی پیروی کرتے نظر آتے ہیں۔ دسمبر اور جنوری کے دوران یہاں شدید بارشیں ہوتی ہیں اور فضا میں بے پناہ خنکی بھی ہوتی ہے، لیکن یہ موسم اس وقت کھلتا نہیں کیونکہ نکاسیٔ آب درد سر نہیں ہوتا۔

بالی کے ساحل کے ساتھ ساتھ سرسبز وادی بھی آپ کے بڑھتے قدم روک لے گی۔ آپ چاہیں تو شادی کے ہنگاموں سے ہونے والی تھکن اتارنے کے لئے کسی اسپا کا رخ کر لیجئے۔ جہاں خوشبوؤں والے تیلوں میں جڑی بوٹیوں کے اجزاء ملا کر باڈی مساج اور فیشلز کئے جاتے ہیں۔

کئی برسوں سے ٹریول ایوارڈ حاصل کرنا جزیرے کی اہمیت بڑھا گیا ہے

بالی کے یوگا مراکز بھی اس خطے کی معروف سہولت ہیں۔ یہاں یوگا، مدیکی اور متبادل طریقہ علاج کے ماہرین تربیت اور علاج معالجے کے پُرکشش پیکیج دیئے جاتے ہیں۔ ایک مخصوص اسکرب دہی اور مختلف جڑی بوٹیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے mandi lular کہا جاتا ہے۔ انڈونیشین خواتین شادی سے پہلے اکثر یہ اسکرب استعمال کرتی ہیں۔

بالی کے پکوان

اگر آپ نے بالی میں بطخ کا گوشت نہ کھایا تو سمجھیں یہ کوئی غیر معمولی محرومی ہرگز نہیں۔ مقامی ریسٹورنٹس میں یہ ڈش Bebek betutu کے نام سے تیار ملتی ہے۔

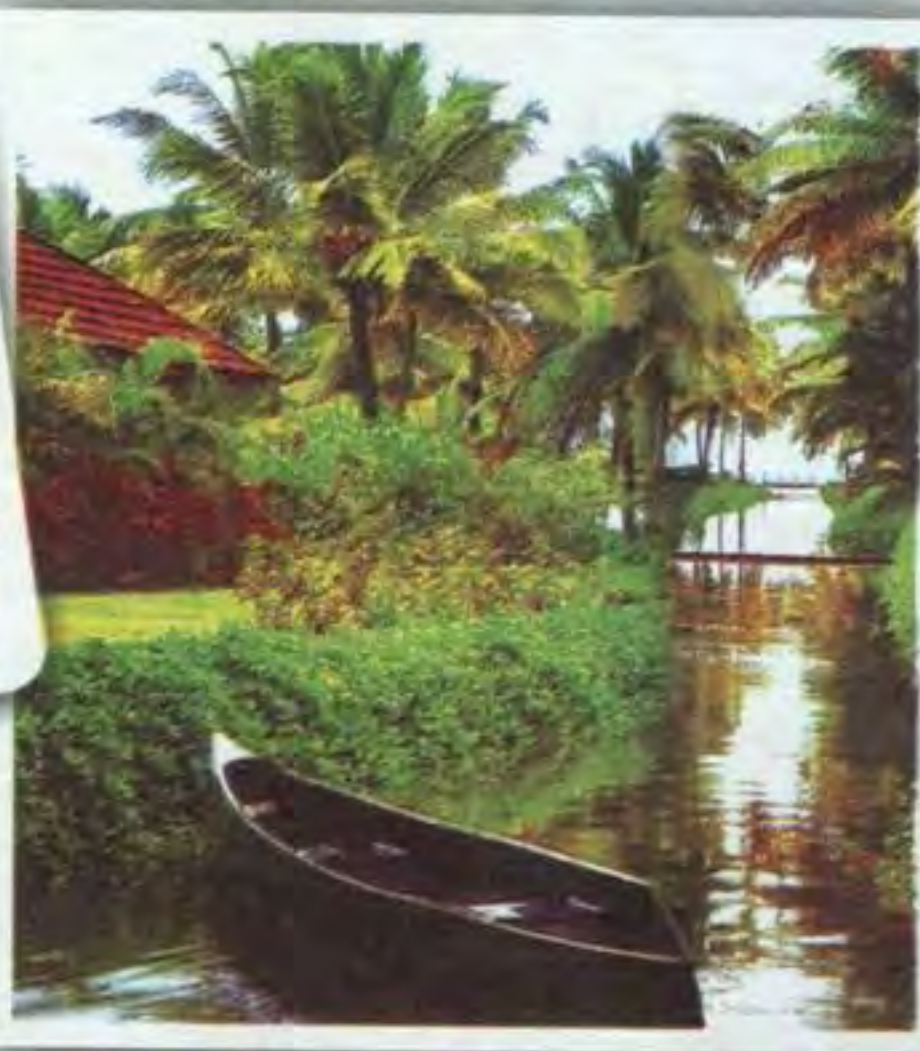
bebek betutu tekor

SATE LILIT

یہ سی فوڈ کا قیمہ لیمن گراس کے اردگرد لپیٹ کر روسٹ یا ڈیپ فرائی کیا جاتا ہے۔

Lawer یہ مختلف سلادیں ہیں۔ باریک کٹی ہوئی سبزیاں، قیمہ، ناریل اور مقامی مصالحوں سے تیار ہونے والی اس سلاد میں گائے کا خون بھی شامل کیا جاتا ہے۔ سیاحوں کو تسلی کرنے کے بعد مقامی کھانے آرڈر کرنے چاہئیں۔

خواتین شاہراہوں پر مقامی کھانوں کی دکانیں سجائے سیاحوں کو خوش آمدید کہتی ہیں۔ اگر وہی ڈش جو آپ نے پچھلی رات 5 اسٹار ہوٹل میں کھائی ہو یا مینو دیکھ کر یاد رکھی ہو، آج شاہراہ پر دستیاب ہوتا دیکھ کر ششدر نہ ہوں۔ یہ خواتین کم خرچ بالانشیں کا اصول اپنا کر کم قیمت میں بہتر اور معیاری ڈش مہیا کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔

satelilit

کیرالہ... بھارت کا جادوئی خطّہ

رعنائیوں بھرا رومان پرور شہر آپ اپنی مثال ہے

کیرالہ پڑوسی ملک بھارت کے جنوب میں ایسی نگری ہے جو پام کے درختوں سے ڈھکے ساحل کی سرحد پر واقع ہے۔ یہ ہمہ اقسام کے دیسی مصالحوں اور آیورویدک تھراپی کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے۔ یہ بھارت کے دیگر شہروں سے قطعی منفرد ہے، بلکہ یہ اپنی دنیا الگ ہی بسائے ہوئے ہے۔ جہاں جاکر اس کی فضاؤں میں رچے بسے سکون سے سفر کی تھکان منٹوں میں اترتی ہے۔ ایئرپورٹ کی شاہراہ سے گزرتے ہوئے جونہی شہر کے وسطی علاقے میں داخل ہوں تو جڑی بوٹیوں کے تیلوں اور مصالحوں کے پیڑوں سے اٹھتی خوشبو کیرالہ کا پتا بتاتی ہے۔ یہاں آپ کو کراچی یا ممبئی جیسے بڑے شہروں کی ہنگامہ آرائی نہیں ملے گی۔ اسے لوگ جہاں شفائی صلاحیت رکھنے والا شہر کہتے ہیں وہیں مخصوص رقص، رنگا رنگ روایتی ملبوسات اور تہواروں کو ان کی تمام تر رعنائیوں سمیت منانے کا چلن دل موہ لیتا ہے۔

کیرالہ کے مقامی کھانے

اگر آپ ہنی مون ٹرپ کے لئے کیرالہ جانے کا ارادہ کر رہے ہیں تو ماہ نومبر سے مئی تک بہترین وقت ہے۔ اپریل سے گرمی کا آغاز ہو جاتا ہے۔ جون میں مون سون کی بارشیں ہوتی ہیں اور اکتوبر تک موسم خوشگوار رہتا ہے۔

بھارتی اس جگہ کو پرماتما کی سرزمین پکارتے ہیں۔ غیر ملکی سیاح اس ریاست سے جُڑے کووالام شہر کو بھی اپنی تفریحات میں شامل کر لیتے ہیں اور دونوں جادوئی خطوں سے محظوظ ہوتے ہیں۔ اروندتی رائے معروف بھارتی ناول نگار نے ایک جگہ اپنی رائے دیتے ہوئے لکھا ہے کہ جھیل ویماند دیکھنے کو دنیا چلی آتی ہے، یہاں فطرت کے حُسن کے علاوہ کچھ بھی نہیں، لیکن فطرت ہی تو دنیا کا اصل حُسن ہے۔ جہاں بے دھڑکے آنا اور فکروں سے آزاد ہو کر کریچ یا ڈوریوں سے بنے ہوئے پلنگ جسے رسیوں کے سہارے لٹکا دیا جاتا ہے۔ اسے مساج تھراپی کے لئے استعمال کرنا اور ناریل کا ک ٹیلز سے محظوظ ہونا قطعی انوکھا تجربہ ہے۔

کیرالہ کے کھانوں کا ذائقہ اور سوندھا پن خوشگوار یاد بن کر تمام عمر آپ کے ساتھ رہے گا۔ خاص کر ہمہ اقسام کی چٹنیاں شاید ہی دنیا کے کسی اور خطے میں ایسے اہتمام کے ساتھ بنتی ہوں۔ ذائقہ چکھئے اور مدتوں یاد نہ رہے یہ تو ممکن ہی نہیں۔

چلئے دبئی کہ یہ اک شہرِ بے مثال اور عجوبوں کا نگر ہے

برج العرب

اگر ہم دبئی کو خوابوں کی سرزمین کہیں تو غلط نہیں ہوگا کیونکہ یہاں بے شمار لوگوں کو اپنے خوابوں کی تعبیر ملی یہ Land of Opportunities بھی ہے اور اگر اسے 'صحرا کا پھول' کہیں تو بھی غلط نہیں ہوگا۔ چند دہائیاں پہلے کسی کے گمان میں بھی نہیں تھا کہ اس کے سمندر اور ریگستان کے سنگم سے جدید ترین کاسمو پولیٹن شہر وجود میں آئے گا۔ اب تو ساری دنیا کے سیاح یہاں آکے بسیرا کرتے ہیں۔ معیشت اور کاروبار کے لحاظ سے دیکھا جائے تو دبئی کو صحرا کے بیچوں بیچ جنم لینے والا کرشمہ قرار دیا جاسکتا ہے۔ پورے عرب میں اس کی نظیر ملنی مشکل ہے۔ دبئی کے اطراف قطر سے کویت اور سعودی عرب تک تیل اور دولت کی ریل پیل نظر آتی ہے۔ اس کے علاوہ یہاں تعمیراتی شعبے اور تجارتی سیکٹرز موجود ہیں جن کی وجہ سے دبئی گلوبل سٹی اور خطے کا سب سے بڑا کاروباری مرکز بن گیا ہے۔

شادی کے بعد ہنی مون ٹرپ کے لئے اس شہرِ بے مثال چلنا چاہئے کیونکہ یہاں تفریحات اور کام کے خاصے رنگا رنگ مواقع ہیں۔

یہ مشرقِ وسطیٰ کا سب سے مہنگا جبکہ دنیا کا 22 واں مہنگا شہر ہے۔ اس سلسلے میں یہ برطانیہ سے بھی دو ہاتھ آگے ہی چلا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ دبئی کی بے نظیر ترقی کا سہرا اسکے بیدار مغز حکمرانوں کے سر ہے جنہوں نے بہت پہلے ہی یہ محسوس کر لیا تھا کہ تیل کی دولت زیادہ عرصے تک اس خطے کی خوشحالی کی ضامن نہیں رہ سکے گی چنانچہ انہوں نے معیشت کا دھارا آزادانہ تجارت کی جانب موڑ دیا۔ یہ حکمت عملی آج شاندار ترقی کی صورت میں ظاہر ہو چکی ہے۔

2010ء میں سب سے زیادہ بین الاقوامی سیاحوں نے جس شہر کا رخ کیا ان میں دبئی کا شمار ابتدائی اعداد میں ہوتا ہے اور ایک اندازے کے مطابق 2015 تک ڈیڑھ کروڑ افراد یہاں سیاحت کے مقصد سے آسکتے ہیں۔ دبئی میں پہلی اور آخری پُرکشش تفریح شاپنگ ہوتی ہے اس لئے یہ شہر شاپنگ کیپٹل آف مڈل ایسٹ ہے۔ یہ ڈیوٹی فری پورٹ کے علاوہ 'سٹی آف گولڈ' بھی ہے۔ شاید اسی لئے خواتین دبئی میں سونے کی خریداری میں بے پناہ دلچسپی لیتی ہیں۔ یہاں 70 سے زائد شاپنگ مالز ہیں جن میں 'دبئی مال' قابلِ ذکر ہے۔

دنیا کی ایک بلند ترین عمارت برج الخلیفہ مہنگے ہوٹلوں میں سے 'برج العرب' اور دنیا کے بڑے مصنوعی جزائر 'پام آئی لینڈز' سیاحوں کی دلچسپی کے مراکز ہیں۔ حال ہی میں عالمی سیاحوں کے لئے یہاں ایک انقلابی نوعیت کا تفریحی تھیم پارک، 'دبئی لینڈ' کا منصوبہ تشکیل دیا گیا ہے۔ دبئی لینڈ کے چھ زونز ہیں Attraction and Experience world کے علاوہ وارنر برادرز لیگو لینڈ دبئی، Six Flags، فرعون تھیم پارک، ڈریم ورکس اسٹوڈیوز، یونیورسل اسٹوڈیوز، Fix تھیم پارک، ٹائیگر وڈز دبئی لینڈ، ایوی ایشن ورلڈ، اسلامک کلچر اینڈ سائنس ورلڈ، صحارا کنگڈم کے علاوہ متعدد دنیا میں سیاحوں کی منتظر ہیں۔ دبئی لینڈ کے پہلے زونز میں بھارت کے شہر آگرہ میں واقع محبت کی لازوال نشانی تاج محل کی نقل یا ماڈل ایک ارب ڈالر کی لاگت سے تعمیر کیا جائے گا۔ اس سے تاج عریبیا کمپلیکس کا نام دیا گیا ہے۔

گریٹ دبئی وہیل سے پورے شہر کا نظارہ کیا جاسکے گا۔ فالکن سٹی آف ونڈرز میں تاج محل کے علاوہ دنیا کے دیگر بڑے عجائبات کے بھی ماڈل تیار کئے جائیں گے۔ جن میں اہرامِ مصر، خلائی شٹل کے ماڈلز اور ڈائنوسار کے ماڈل بالخصوص بچوں کے لئے دلچسپی کے حامل ہوں گے۔ غرضیکہ دبئی لینڈ دنیا کا نیا اور بے مثال عجوبہ ہے جس کے لئے 3 ارب مربع فٹ صحرا کو گلزار میں تبدیل کیا جارہا ہے۔

گریٹ دبئی وہیل

ڈائینوسار کی دنیا

دبئی کا اہرام مصر

تاج عریبیا کمپلیکس

خلائی شٹل

نرم و ملائم ہونٹ

آپ کی مسکراہٹ کو اور بھی دلفریب بنائیں

ارم شفیق

ہونٹ چہرے کا خوبصورت حصہ ہیں اور چہرے کے حُسن میں چار چاند لگانے کے لئے ہونٹوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ میک اپ کرتے وقت تو ہونٹوں پر لپ اسٹک لگا کر انہیں خوبصورت بنایا جاسکتا ہے، لیکن ان کی دیکھ بھال اس لئے بھی کیجئے کہ بغیر لپ اسٹک کے بھی ہونٹ اچھے لگیں۔ ماہرینِ حُسن کے مطابق اگرچہ لڑکی کے پاس ایک خوبصورت جسم اور بے داغ جلد ہوتی ہے، مگر سیاہ ہونٹ اس کی ساری شخصیت کو خراب کر دیتے ہیں۔ اگر ہونٹ پیدائشی طور پر سیاہ ہوں تو الگ بات ہے، مگر تھوڑی سی توجہ اور اچھے میک اپ سے ہم انہیں سنوار سکتے ہیں۔

گلابی ہونٹ چہرے کی رونق میں اضافہ کرتے ہیں اور چہرے کو جاذبِ نظر بناتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ لڑکیوں کے سرخ اور گلابی ہونٹ بعد میں اپنی رنگت کیوں بدل لیتے ہیں۔ محققین کے مطابق چند وجوہات ہوتی ہیں جو آپ کے گلابی ہونٹوں کو سیاہ کر دیتی ہیں جس سے شخصیت دب کر رہ جاتی ہے۔ وجوہات ذیل میں درج کر رہے ہیں۔

لپ اسٹک کا زیادہ استعمال

- ہونٹوں سے متعلق غیر معیاری پروڈکٹس کا استعمال۔
- گہری اور تیز لپ اسٹک لگانا۔
- چائے اور کافی کا زیادہ مقدار میں استعمال۔
- نیکوٹین کا استعمال اور خواتین کا سگریٹ نوشی کرنا۔

طبی ماہر ڈاکٹر مائیکل کا کہنا ہے کہ ہم سب گلابی ہونٹوں کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں، مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہونٹوں کی مناسب دیکھ بھال نہ ہونے کی وجہ سے ہونٹ اپنا قدرتی رنگ کھو دیتے ہیں اور سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔ چونکہ گلابی ہونٹ اچھی صحت کی نشانی ہوتے ہیں۔ اس لئے ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کے لئے خواتین طرح طرح کے نسخے اور پروڈکٹس استعمال کرتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق درج ذیل نسخوں سے ہونٹوں کے ڈیڈ سیلز کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

آپ اپنا ٹوتھ برش ہونٹوں پر آہستگی سے رگڑیں۔ اس کے بعد ہونٹوں پر کسی اچھے بام کی تہہ لگائیں۔ اگر آپ کے ہونٹ خشک ہیں تو یہی عمل کریں، مگر ٹوتھ برش میں ویزلین لگائیں۔ روزانہ رات کو اچھے بام سے ہونٹوں کا مساج کریں۔ ہونٹوں پر ایسا بام لگائیں جو ہونٹوں کو نرم و ملائم رکھے۔

اپنی پسندیدہ لپ اسٹک لگانے سے قبل کنسیلر لگائیں، بہتر نتائج کے لئے لپ لائنر کے ذریعے آؤٹ لائن بنائیں پھر انہیں لپ اسٹک سے بھر دیں، ہمیشہ معیاری پروڈکٹس کا استعمال کیا کریں۔ ہونٹوں کی تر و تازگی اور گلابی رنگت کو بحال رکھنے کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں۔ اچھی خوراک کا استعمال کریں۔ اکثر موسمی اثرات کے باعث ہونٹوں پر خشکی وغیرہ آجاتی ہے اور ہونٹ کٹے پھٹے لگتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے ہونٹوں پر بالائی کا استعمال کریں اور روزانہ رات کو یہ عمل دہرائیں۔ آٹھ سے دس دن میں اچھے نتائج سامنے آئیں گے۔ آپ کے ہونٹ نرم، ملائم اور ہموار ہو جائیں گے۔

> ہونٹوں کی تر و تازگی اور گلابی رنگت بحال رکھنے کے لئے پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں

ہونٹوں کا رنگ اگر سیاہی مائل ہو جائے تو ان کو گلابی بنایا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک چمچ دودھ لے کر اس میں چٹکی بھر زعفران ملائیں اور مکس کر کے پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو رات میں ہونٹوں پر لگائیں اور صبح روئی کو دودھ میں بھگو کر اُس سے صاف کریں۔ اس سے ہونٹوں کی ساری ڈیڈ اسکن اتر جائے گی۔ اس عمل کو تقریباً آٹھ سے بارہ دن تک دہرائیں ہونٹ گلابی ہو جائیں گے۔

بعض اوقات بیماری کے باعث ہونٹوں کی رنگت پھیکی پڑ جاتی ہے۔ ہونٹوں کی رنگت کو نکھارنے کے لئے لیموں کا رس اور مکھن برابر مقدار میں لیں اور ان کو ہونٹوں پر لگائیں۔ دن میں دو بار ایسا کرنے سے ہونٹوں کی رنگت نکھر آئے گی۔

اس کے علاوہ ہونٹوں کو نکھارنے اور قدرتی چمک پیدا کرنے کے لئے ہربل اشیاء کا استعمال بھی کر سکتی ہیں۔

اپنی خوراک کو متوازن رکھیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہونٹوں سے مصالحہ دار آئل صاف کرلیں۔ اس سے ہونٹوں کی جلد خراب نہیں ہوتی۔ ٹماٹر کے قتلے کاٹ کر اُن سے دس منٹ ہونٹوں پر مساج کریں اور پھر ہونٹ ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ چقندر کے باریک ٹکڑے کاٹ کر لگانے سے ہونٹوں کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ ہونٹوں کی حفاظت کے لئے معیاری لپ اسٹک کا استعمال کرنا چاہئے۔ پھٹکری اور گلیسرین کو ملا کر لگانے سے ہونٹ نرم ہو جاتے ہیں۔ تازہ پھلوں کے جوس کو ہونٹوں پر لگانے سے ہونٹ سرخ اور گلابی ہو جاتے ہیں۔ اگر گرمی کی وجہ سے ہونٹ خشک ہو کر پھٹنے لگیں تو ان پر زیتون کا تیل لگایا جاسکتا ہے۔ موسمی پھل استعمال کرنے سے بھی ہونٹوں کی تازگی برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

سونے کے زیورات روزمرہ استعمال میں نہیں آتے۔ شادی بیاہ یا دیگر تقریبات میں پہننے کے لئے نکالیں تو ان کی چمک ماند پڑ چکی ہوتی ہے۔ انہیں بار بار پالش کروانا ممکن نہ ہو تو کیا کیا جائے؟ ماریہ واجد... کراچی

2,3 کپ سادہ پانی میں 4 عدد ریٹھوں کے چھلکے شامل کرکے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ 5-7 منٹ بعد چولہا بند کردیں۔ پانی نیم گرم رہ جائے تو اس میں 1/2 چائے کا چمچہ پسی ہوئی ہلدی شامل کردیں۔ زیورات کو کچھ دیر اس محلول میں بھیگنے دیں۔ نرم ٹوتھ برش کی مدد سے آہستہ آہستہ مل کر صاف کریں۔ سادہ پانی سے کھنگال کر لکڑی کے برادے میں رکھ کر خشک کرلیں۔ اس بات کا خیال رکھئے کہ زیورات کو کچن کے سنک یا واش بیسن میں دھونے سے گریز کیجئے۔ اس کے لئے ایک بڑی ٹرے اور پانی کا بول استعمال کیجئے۔ زیورات کے چھوٹے حصے پانی کے ہمراہ بہہ جاتے ہیں۔ لہٰذا استعمال کے بعد پانی کو باریک چھلنی میں چھان لیں۔ کوئی نگ وغیرہ ملے تو جیولر سے لگوالیں۔

آپا پہلے میرے بال بہت چمکدار اور خوبصورت تھے۔ ایک مرتبہ انہیں اسٹریٹ اور ڈائی کروایا تھا۔ اس کے بعد سے بال خراب ہوگئے ہیں۔ ہر وقت جیل اور ہیئر اسپرے وغیرہ بالوں میں لگائے رکھنا مشکل لگتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ ان چیزوں کے بغیر بھی میرے بال خوبصورت نظر آئیں۔ حنا رضوان... رحیم یار خان

کئی مرتبہ کوئی خاص پروڈکٹ ہمارے بالوں کے لئے موزوں نہیں ہوتی۔ لہٰذا ہمیشہ معیاری مصنوعات کے استعمال کو یقینی بنائیں اور تجربہ کار بیوٹیشن کی خدمات حاصل کریں۔ آپ اپنے بالوں میں باقاعدگی سے سرسوں یا ناریل کا تیل لگائیں۔ ہفتے میں ایک مرتبہ بالوں میں تیل لگانے کے بعد ایک انڈہ اور ایک لیموں کا رس اچھی طرح ملا کر لگائیں۔ ایک گھنٹے بعد معمول کے مطابق شیمپو کرلیں۔ گیلے بالوں کو سلجھانے سے جڑیں کمزور ہوتی ہیں اور بال ٹوٹ جاتے ہیں۔ لہٰذا پہلے نرم تولیے میں لپیٹ کر خشک کرلیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سلجھائیں۔ جب تک بال مکمل طور پر خشک نہ ہوجائیں، چوٹی یا پونی ٹیل وغیرہ مت بنائیں۔ اس طرح بالوں کے خشک ہونے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور بالوں میں دیر تک نمی موجود رہنے کی وجہ سے وہ مزید روکھے ہوسکتے ہیں۔ کانچ کی جار میں ایک کپ سرسوں کے تیل میں 1/2 کپ خشک کی ہوئی مہندی کی پتیاں 1 ٹیبل اسپون کلونجی ملا کر سات روز دھوپ لگانے کے بعد استعمال کیجئے۔ ہمیشہ صاف دھلے ہوئے بالوں میں تیل لگائیں۔

آپا موسم تبدیل ہوتے ہی میرے پاؤں خشک ہوجاتے ہیں اور ایڑیوں کی جلد کریک ہوجاتی ہے۔ لوشن وغیرہ بھی لگاتی ہوں، لیکن محض وقتی فائدہ ہوتا ہے؟ عائشہ رحمت۔ حیدرآباد

سردیوں میں پاؤں خشک ہونے سے محفوظ رکھنے کے لئے گرمی کے موسم میں بھی پیروں کا خیال رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کم از کم ہفتے میں ایک مرتبہ کولڈ کریم یا ویسلین لگائیں ہوسکے تو پیروں پر سرسوں کے تیل کی نرمی سے مالش کیجئے۔ چند منٹ بعد کسی اچھے صابن سے دھو کر خشک کرلیجئے۔ موسمِ سرما میں خصوصی نگہداشت درکار ہے۔ جسم میں پانی کی کمی ہرگز نہ ہونے دیں۔ ایک کپ سرسوں کے خالص اور تازہ تیل میں شہد کی مکھی کے چھتے کا موم ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں ہلکی آنچ پر پگھلالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کریم کی شکل اختیار کرلے گا۔ اسے ڈھکن والی جار میں محفوظ کرلیں اور رات کو نیم گرم پانی سے پاؤں دھونے کے بعد یہ کریم لگائیں اور سوتی موزے پہن کر سوئیں۔ صبح پاؤں دھو کر خشک کرلیں۔ ہمیشہ نرم sole والی چپلیں پہنیں۔ سخت تلوے والی چپلوں اور سینڈلز کی وجہ سے بھی پیروں کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔

زردے اور بریانی میں خوشبو کے لئے کوئی طریقہ بتادیں۔ میں جب بھی یہ چیزیں پکاتی ہوں شکل تو ٹھیک ہوتی ہے اور ذائقہ بھی، لیکن خوشبو نہیں ہوتی؟ ماریہ انجم۔ ٹنڈو جام

پاکستانی کھانوں میں تمام اجزاء کے ذائقے اور خوشبو کا ہم آہنگ ہونا بہت ضروری ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ زیادہ تر کھانے ڈھانپ کر پکائے جاتے ہیں۔ بار بار بلاضرورت دیگچی کا ڈھکن ہٹانے یا پھر ہانڈی کو کھلا رکھ کر پکانے سے بھی خوشبو کم ہوتی ہے۔ کیونکہ خوشبو فضا میں تحلیل ہوجانے کی خصوصیت رکھتی ہے۔ ایک کلو چاول کے زردے یا بریانی میں 1/2 کپ دودھ میں ایک لیموں کا رس اور چند قطرے کیوڑہ ایسنس شامل کیجئے اور دم پر رکھنے سے قبل چاولوں پر اس آمیزے کا چھینٹا دیں۔ آپ کو اپنے پکائے ہوئے زردے اور بریانی کی خوشبو بھی اچھی لگے گی۔

میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب شادی بیاہ یا کسی بڑی تقریب میں جاتی ہوں تو ہمیشہ ایسا لگتا ہے کہ میں ٹھیک نہیں لگ رہی ہوں اور دیگر مہمان بھی اجنبی نظروں سے دیکھ رہے ہوں۔ شاید عام زندگی میں خود کو بہتر محسوس کرتی ہوں عبیدہ خالق... ملتان

آپ کے سوال سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کافی حساس طبیعت کی مالک ہیں۔ بس اتنا یقین رکھیں کہ ممکن ہے مسائل کی نوعیت اتنی شدید نہ ہو جتنی آپ سمجھ رہی ہوں اور مثبت پہلو بھی پیش نظر رکھیں۔ جہاں تک آپ کے مسئلے کا تعلق ہے تو اس کا حل بہت آسان ہے۔ شادی بیاہ اور دیگر تقاریب کے لئے ملبوسات کے رنگوں کا انتخاب کرتے وقت ان رنگوں کو ترجیح دیجئے جو کہ آپ روزمرّہ استعمال کے کپڑوں کے لئے کرتی ہیں اور جن میں آپ خود کو بہتر اور پُراعتماد محسوس کرتی ہیں۔ اسی طرح میک اپ اور ہیئر اسٹائل بھی آپ کے اصل انداز اور شخصیت سے قریب ہو۔ کئی مرتبہ دیکھنے میں آیا ہے کہ عام طور پر جاذبِ نظر تاثر رکھنے والی خواتین تیار ہونے کے بعد اتنی دلکش نہیں لگتیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ اپنی شخصیت کے قدرتی حسن کو ماند پڑنے سے محفوظ رکھیں۔ میک اپ اور ہیئر اسٹائل سے مصنوعی تاثر نہ پیدا ہونے دیں۔ مہمانوں سے خلوص کے ساتھ سلام دعا کیجئے اور دورانِ گفتگو دوسروں کی بات توجہ سے سنئے۔ اس طرح آپ کے ذہن سے یہ شبہ بھی دور ہوجائے گا کہ وہ آپ کو اجنبی نظروں سے دیکھ رہے ہیں اور خود کو پُراعتماد محسوس کریں گی۔

آپا بچوں نے فرج پر اپنی پسند کے اسٹیکر لگائے تھے۔ کافی وقت گزر جانے کے بعد ان کی رنگت خراب ہوگئی ہے اور وہ بدنما لگنے لگے ہیں۔ میں نے انہیں اتارنے کی کوشش کی تو اوپر سے وہ ہٹ گئے، لیکن ان کی تہہ میں جو گلو وغیرہ تھا وہ فرج پر ہی رہ گیا۔ اب وہ مزید بدنما لگ رہے ہیں۔ مجھے کیا کرنا چاہئے؟ کلثوم جہاں... گوجرانوالہ

طویل عرصے تک اسٹیکرز لگے رہیں تو ایسی صورتحال پیش آسکتی ہے، لیکن آپ متاثرہ حصوں پر تھوڑا سا ناریل کا تیل لگا دیں اور کچھ دیر بعد انہیں اتارنے کی کوشش کیجئے۔ یہ باآسانی اتر جائیں گے اور اگر پھر بھی دشواری ہو تو دوبارہ تھوڑا سا ناریل کا تیل لگا کر مزید کچھ دیر انتظار کیجئے اور پھر آپ دیکھیں گی کہ یہ باآسانی اتر جائیں گے۔ اب آپ فرج کو معمول کے مطابق صاف کرلیں تاکہ ناریل کا تیل کی چکناہٹ دور ہو جائے۔

مجھے سفید زیرہ محفوظ رکھنے کا طریقہ بتا دیں۔ اس میں اتنی جلدی کیڑا لگتا ہے کہ کیا بتاؤں؟ صائمہ اقبال... فیصل آباد

سفید زیرہ چھلنی سے چھان کر تمام گرد وغبار دور کرلیں۔ اب اس میں موجود تنکے اور کنکر اچھی طرح چن کر علیحدہ کردیں۔ پانی سے زیرے کو دھو کر دھوپ میں خشک کرلیں اور اس پر ململ کا کپڑا ضرور ڈھانپ دیں۔ اس طرح یہ گرد وغبار سے محفوظ رہے گا۔ نیز کسی بھی مصالحہ یا گرم مصالحہ کی جار میں پہلے کا تھوڑا بہت مصالحہ موجود ہو اور اس میں نیا مصالحہ شامل کردیا جائے تو وہ بھی بہت جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ہمیشہ نیا زیرہ یا کوئی بھی مصالحہ جار میں رکھنے سے قبل اسے دھو کر دھوپ لگائیں۔ اچھی طرح خشک کرنے کے بعد مزید اشیاء جار میں رکھیں۔

آپا میرے گھر میں اتنی جلدی جلدی مکڑی کے جالے لگتے ہیں کہ میں پریشان ہوگئی ہوں۔ کبھی تو ایسا ہوتا کہ کل جالے صاف کئے اور آج صبح دوبارہ موجود ہیں؟ صفیہ خالد... خوشاب

یہ مسئلہ صرف جالے صاف کرنے سے حل نہیں ہوسکتا۔ لہٰذا آئندہ انہیں صاف کرنے سے قبل متاثرہ حصوں پر اور ان کے گردونواح میں کوئی معیاری کیڑے مار اسپرے کیجئے۔ اس طرح مکڑیاں وغیرہ ختم ہوجائیں گی۔ اب جالے صاف کرنے کے بعد ململ کے کپڑے کو پانی میں بھگو کر نرمی سے نچوڑیں اور اس پر نمک چھڑکنے کے بعد جالے صاف کرنے والے برش پر لپیٹ کر دیواروں پر پھیر دیں۔ مکڑیاں ختم ہو جائیں گی اور اتنی جلدی دوبارہ جالے نہیں لگیں گے۔

منہ سے آنے والی ناگوار smell دور کرنے کا کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتا دیں۔ میں کافی عرصے سے پریشان ہوں؟ اُم سدرہ... لاہور

اگر یہ تکلیف کافی عرصے سے ہے تو پہلی فرصت میں اپنی قریبی معالج سے مشورہ کیجئے۔ نظامِ ہاضمہ کی خرابی، تیزابیت یا پھر دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض بھی اس کی وجہ ہوسکتے ہیں۔ لہٰذا اگر کوئی ایسی بات ہے تو پہلے مکمل علاج کروانا ضروری ہے۔ ہر کھانے کے بعد اور رات کو سونے سے قبل دانتوں کی صفائی ضروری ہے۔ ٹوتھ برش کئی ماہ تک تبدیل نہ کرنا بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ دانت کرکے بعد ٹوتھ برش کو اچھی طرح صاف کرنے کے بعد ایسی جگہ رکھیں جہاں یہ جراثیم سے محفوظ ہوں۔ ایسا ٹوتھ

پیسٹ منتخب کیجئے جس میں فلورائیڈ موجود ہو۔ ڈاکٹر کے مشورے سے ماؤتھ واش اور فلوس کا استعمال بھی بے حد مفید ہے۔ دھنیہ کی گری، سونف، چھوٹی الائچی اور کترا ہوا خشک ناریل ایک جار میں ملا کر رکھ دیں اور کھانے کے ساتھ تھوڑا سا نوش فرمائیں۔ نظامِ ہاضمہ، بینائی اور منہ کی ناگوار smell جیسی کیفیات میں مفید ہے، لیکن ڈاکٹر سے مشورہ اور علاج بہت ضروری ہے۔

آپا مجھے کانوں میں آویزے پہننے کا شوق ہے، لیکن میں اس ڈر سے نہیں پہنتی کہ کان کی لو خراب ہو جائے گی۔ کیا ایسا ممکن ہے کہ آویزے بھی پہنے جائیں اور کان کی لو بھی خراب نہ ہو؟ شبانہ رفیق... اسلام آباد

زیادہ وزنی آویزے نہ پہنیں اور ہر وقت نہ پہننے سے اس مسئلہ سے کسی حد تک بچاؤ ممکن ہے۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل انہیں اتار کر حفاظت سے رکھنے کی عادت ہو تو بہت اچھی بات ہے۔ زیادہ وزنی زیورات کے ہمراہ سہارے استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ سونے، چاندی اور موتیوں سے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ آپ اپنی پسند اور ضرورت کے مطابق ان میں سے کسی بھی قسم کے سہارے استعمال کرسکتی ہیں۔ پسند کرتے وقت اس بات کا خیال رکھئے کہ یہ آویزوں کے وزن کو لو پر پڑنے سے روک سکتے ہوں، کیونکہ بعض آرائشی سہارے بھی ہوتے ہیں جو کہ محض خوبصورتی کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں اور اگر آپ انہیں استعمال کرنا پسند نہیں کرتیں تو پھر جلد کے ہم رنگ دھاگے سے سہارا بنا کر پہنیں۔ اس طرح آپ کا شوق بھی پورا ہوگا اور کانوں کی لو بھی خراب نہیں ہوگی۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن ارم خان (لاہور) نے حاصل کی۔

''اروی کی لیس دور کرنی ہو تو اسے چھیل کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے تھوڑا سا آٹا مل کر رکھ دیں پھر دھو کر چھلنی میں خشک کرلیں اور جیسے چاہیں پکائیں''۔ (نمک لگا کر اروی رکھنے سے اروی کی لیس زیادہ نکلتی ہے اس لئے آٹا آزما کر دیکھیں)

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں اقرا ریاض۔ لاہور اور فرح نوید احمد۔ کراچی رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کنگ ہک کلیکشن۔

Helpline: **0800-32532**
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website: www.daldafoods.com

برطانیہ میں دیسی کھانوں کی سفیر سمعیہ جمیل سے ملئے

آیئے جانتے ہیں ان کے بہترین کھانوں کے بارے میں

درخشاں فاروقی

لذت بھرے پکوان سے خوشبو اٹھے۔ خواہ یہ مرغن کھانے ہوں، گوشت کی خاص ڈشز ہوں یا سادہ سبزیوں پر مشتمل ہوں۔ کوئلوں کے دھوئیں اور اسٹیم پر دہکائے ہوئے کھانے ہوں یا روایتی سمعیہ کی یہ تراکیب ٹی وی شوز دیکھنے والوں کے دل جیت چکی ہیں۔ برطانیہ میں مقیم سمعیہ قانون کی ماہر ہیں اور یہ پہلے وکالت کے شعبے سے منسلک تھیں۔ آپ پاکستانی فوڈ رائٹر ہیں اور کھانا پکانے کی تربیت دیتی ہیں۔ آپ نے اپنی والدہ سے کھانا پکانا سیکھا اور اپنے گھر سے ویب سائٹ pukkapaki.com کے بلاگس پر آپ بھی ان سے کھانے کی تربیت لے سکتی ہیں۔

"وکالت سے شیف کے کیریئر کی تبدیلی آسان یا مشکل رہی؟"

"اپنی گفتگو کے آغاز ہی میں بتاتی چلوں کہ میں تربیت یافتہ شیف نہیں ہوں۔ بہت سے لوگ بڑی آسانی سے نام کے ساتھ شیف کی اصطلاح استعمال کرلیتے ہیں۔ جبکہ شیف کی باقاعدہ پیشہ ورانہ تربیت کا طویل دور ہوتا ہے۔ میں اس تربیتی عمل سے گزر کر نہیں آئی ہوں۔ میں ایک فطری پکانے والی ہوں۔ اپنی امی، دادی اور نانی کے ساتھ خالاؤں اور دیگر رشتہ داروں سے کھانا پکانا سیکھ کر پکانے لگی ہوں۔ بعض دفعہ شیف نہ ہوتے ہوئے بھی اچھا پکالینا اضافی اور نمایاں خصوصیت ہوتی ہے۔

کیریئر کی تبدیلی کا عمل بتدریج طے ہوا۔ مجھے کھانا پکانے کا شوق شروع سے رہا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ تجربے بھی کرتی تھی۔ بچپن ہی سے میرا ارادہ وکیل بننے ہی کا تھا، کیونکہ ابو بھی وکالت کرتے ہیں۔ رفتہ رفتہ احساس ہوا کہ مجھے کچھ اور کرنا چاہئے۔ میرا رجحان کھانا پکانے سے بڑھنے لگا۔ کھانا پکانا قدرے بہتر جذباتی و تخلیقی فن ہے۔ اسی لئے میں اس شعبے میں موجود ہوں۔"

"کیریئر بدلنے پر آپ کی فیملی کا ردعمل کیا تھا؟"

"گو کہ میں نے جلد یا بدیر ایسا کرنا ہی تھا، مگر میرے ابو اداس ہوگئے تھے، جو مجھ سے وکالت کرنے ہی کی امید وابستہ کئے ہوئے تھے۔ پھر میرے خواب پورے ہوتے دیکھ کر وہ خوش ہوگئے۔ میں کامیاب ہو ہی نہیں سکتی تھی، اپنے باکمال شوہر شاہد کے تعاون کے بغیر۔"

"اپنا کاروبار جمانے میں کن دقتوں کا سامنا کرنا پڑا؟"

"جی ہاں یہ مستقل ملازمت کا تحفظ گئی بندھی آمدنی اور ایک اچھے لائف اسٹائل اختیار کرنے کے بعد ملازمت ترک کردینا آسان نہیں ہوتا۔ مگر میں خاصی سوچ بچار کر کے کھانوں کی تراکیب لکھنے اور کھانا پکانے کی تربیت کے ایک سخت مقابلے والے کیریئر میں داخل ہوئی۔ میرے لئے یہ بات بہت اطمینان بخش تھی کہ میں اپنے خواب پورے کرنے جارہی ہوں اور پھر پیسہ میرے لئے اہم نہیں رہا۔"

"آپ کامیاب شیف اور خاتون خانہ کی حیثیت سے اپنی زندگی کو کیسے متوازن کئے ہوئے ہیں؟"

"یہ خاصا چیلنجنگ کام ہے۔ ان دونوں کرداروں کو علیحدہ علیحدہ توجہ سے نبھاتی ہوں۔ بسا اوقات گھریلو ذمہ داری ادا کرتے ہوئے کھانے پکانے یا ترکیب لکھنے کی جانب طبیعت مائل ہوجاتی ہے، لیکن میں نے اپنی ذمہ داریوں کو انتظامی اعتبار سے خانہ بندیوں میں تقسیم کررکھا ہے۔ خواتین یوں بھی ایک سے زائد شعبوں میں فعال کردار ادا کرنے کی عمدہ صلاحیت رکھتی ہیں۔"

"آپ کی روزمرہ کی مصروفیات کیا رہتی ہیں؟"

"صبح اپنی 4 سالہ بچی کو اسکول چھوڑ کے آتی ہوں اور واپسی پر جم جاتی ہوں۔ یوگا یا گھڑ سواری کرتی ہوں۔ مجھے ہر روز ورزش کی ضرورت رہتی ہے۔ جب میں 16 برس کی تھی تب سے باقاعدہ ورزش کررہی ہوں۔ کھانا پکاتے اور چکھتے چکھتے کھاتے پیتے رہنے سے وزن نہ بڑھ جائے، اس جانب بھی اپنا خیال آپ رکھنا ضروری ہے۔ اس کے بعد کام شروع کرتی ہوں۔ کوئی ای میل آئی ہوئی ہو تو ان کے جواب لکھتی ہوں۔ کوئی ریسپی تخلیق کروں تو اسے پکانا اور چکھنا پھر اس کے بارے میں لکھنا یا نئی آنے والی کلاسوں کے لئے مضامین یا مینو لکھنا یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ پھر بچی کو اسکول سے لاکر اپنی ماں کے فرائض انجام دیتی ہوں۔ جب وہ سو جائے تو رات کا کھانا تیار کرتی ہوں۔ گھر کے دوسرے کام ساتھ ساتھ نبٹاتی جاتی ہوں۔ پھر کام پہ آجاتی ہوں۔ اس طرح میری زندگی کا ڈھانچہ بہت خوبصورت بُنت کاری کا نمونہ ہے، جو مجھے اچھا لگتا ہے۔"

"آپ اپنی فیملی کے لئے کیسا کھانا تیار کرتی ہیں، پاکستانی یا ویسٹرن فوڈ؟"

"میری فیملی پاکستانی اور ویسٹرن دونوں ہی کھانے پسند کرتی ہے۔ بہت زیادہ تقاضے نہیں کرتی نہ ہی مشکل سے مطمئن ہونے والوں میں سے ہے۔ میری بیٹی چھوٹی ہے مگر اسے بھی کھانا پکانے میں خاصی دلچسپی ہے۔ وہ اکثر کچن میں میری مدد کرتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ چونکہ ہم بیرون ملک مقیم ہیں تو اس لئے ہمیں پاکستانی کھانوں کے ساتھ ہی اس کی پرورش کرنی چاہئے، تاکہ وہ اپنے کلچر اور کھانوں سمیت پروان چڑھے اور ساتھ ہی ساتھ اسے مغربی طرز زندگی کے ساتھ بھی آسانی محسوس ہو۔"

"ایک افسوسناک امر یہ ہے کہ بیرونی دنیا میں پاکستان کے منفی تاثر کی وجہ سے پاکستانیوں کو پسند نہیں کیا جاتا۔ آپ برطانیہ میں پاکستانی شیف کی حیثیت سے کچھ مشکلات محسوس نہیں کرتیں؟"

"میں چاہتی تھی کہ میں یہاں پاکستانی کھانوں کی ترقی و ترویج کروں اور اسے بھارتی کھانوں سے ممتاز کروں۔ پاکستان کے بارے میں منفی پروپیگنڈا جیسا بھی ہوتا رہے، کھانے ہمہ گیر شہرت اور محبت رکھتے ہیں۔ کون ہے جو کھانوں سے پیار نہیں رکھتا۔ میں اپنی قومی اساس اور بنیادوں سے ایمانداری برتنا پسند کرتی ہوں۔ جہاں مواقع ملیں پاکستان کے بارے میں مثبت خیالات ظاہر کرتی ہوں۔ خواہ لوگ کیسا ہی منفی ردعمل ظاہر کریں۔ پاکستانی کھانوں سے متعلق سب کی رائے اچھی ہے۔ یہاں پاکستانی کھانے پسند کرنے والوں کی کثیر تعداد موجود ہے۔ برطانیہ ایسا ملک ہے جہاں سالن قومی ڈش ہے۔ رفتہ رفتہ پاکستانی اور بھارتی کھانوں کے درمیان موجود فرق کو سمجھنے لگے ہیں۔ مجھے اور میرے جیسے دوسرے پاکستانیوں کو دیکھ کر ہمارے بارے میں رائے یقیناً بدلی ہے اور میرے لئے یہ بات فخر سے کم نہیں۔"

> میرا نصب العین ہے کہ برطانیہ میں پاکستانی کھانوں کو فروغ دیتی رہوں

"اپنی پسندیدہ پاکستانی ڈش بتایئے۔"

"میری فہرست تو کافی طویل ہے، لیکن میں نہاری، پائے اور شاہی ٹکڑوں کے بغیر نہیں رہ سکتی۔"

"کیا پاکستانی کھانے دنیا کے دیگر کھانوں کے مقابلے میں آسانی سے بن سکتے ہیں؟"

"کئی پاکستانی کھانوں کی تراکیب انتہائی سادہ ہوتی ہے۔ کچھ کی پیچیدہ یا طویل کہہ سکتے ہیں اور یہی رائے دنیا کے دیگر ملکوں کے کھانوں سے متعلق دی جاسکتی ہے۔"

"کوئی ایسی ڈش جو بنانے میں بہت مشکل لگی؟"

"ایمانداری کی بات تو یہ ہے کہ کسی بھی کھانے کی ترکیب مشکل نہیں لگتی۔ ممکن ہے کہ اس کی بنیادی وجہ میری ریاضت ہو اور تجربے کاری کی وجہ سے میں مختلف کھانے سہولت سے بنالیتی ہوں۔ نئی تراکیب کسی قدر چیلنجنگ ہوتی ہیں، لیکن انہیں بھی مشکل نہیں کہا جاتا۔ میرا خیال ہے کہ یہ بھی بہت دلچسپ ہوتی ہیں۔ ان سے بھی سیکھنے کو ملتا ہے۔"

"پاکستانی یا بھارتی، کون سا کھانا بہتر لگا؟"

"اب یہ تو بڑا سیاسی سا سوال پوچھ لیا ہے آپ نے۔ دونوں ملکوں کے کھانے لذیز اور منفرد ہوتے ہیں۔ بہت سے بھارتی کھانوں کی تراکیب عمدہ پائیں، کئی پاکستانی کھانے تو ایسے ہیں جنہیں بناتے ہوئے خوشی محسوس ہوتی ہے اور ہاتھ نہیں رکتے۔ بحیثیت پاکستانی میں سمجھتی ہوں کہ بھارتی کھانے کا ایکسپوژر زیادہ وسیع ہے اور برصغیر کے مشہور ترین کھانوں میں شمار ہوتا ہے۔ لیکن یہی بہترین وقت ہے جب پاکستانی کھانوں کے مسحور کردینے والے ذائقوں کو دنیا میں متعارف کرایا جانا چاہئے۔"

"آپ کے پسندیدہ سیلیبریٹی شیفز کون کون سے ہیں؟"

"میرے پسندیدہ شیف Nigel Slater ہیں جو بہت پُرخلوص انداز اور مہارت سے ہوم کوکنگ اسٹائل کی ترکیب بتاتے ہیں۔ جن کی لکھی ہوئی تحریروں سے کھانا پکانے کی تحریک ملتی ہے۔ اسی طرح Madhur Jaffrey نے مغربی دنیا میں برصغیر ہند کے کھانے متعارف کرائے۔ میری خوش قسمتی ہے کہ میں نے ان کے ساتھ برطانیہ میں ایک ٹی وی شو The Curry Nation میں ان کے ہمراہ کھانا پکایا۔ ان کی تازہ تصنیف میں میری تحریر کردہ تراکیب شائع ہورہی ہیں۔ وہ بھی میرے لئے تحریک بنی ہیں۔

"میں چند بین الاقوامی شیفز کے نام لے رہی ہوں، اُن کی درجہ بندی کر کے بتایئے کہ کون کس سے بہتر ہے تو کیوں؟
یہ ہیں Anthony Bourdain, Thomas Keller, Jamie Oliver, Paul Bocuse, Gordon Ramsay اور Roco Dispirito"

"یہ تمام شیفز اپنے فن میں باکمال ہیں۔ جنہوں نے کھانوں کی صنعت اور فنون میں اپنی اپنی انفرادیت منوائی ہے۔ میرے خیال میں Anthony Bourdain کو سرِ فہرست قرار دیا جانا چاہئے۔ ان کے اندر بے انتہا شوق، ولولہ اور کھانوں سے متعلق مہماتی جذبہ پایا جاتا ہے۔ ان کی کتاب No Reservation میں دنیا جہان کے کھانوں کی تراکیب ملتی ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ وہ پاکستان کا دورہ بھی کریں اور میں ٹوئٹر پر انہیں پاکستانی کھانے بنانے کا مشورہ دینے والی ہوں، تاکہ کسی بین الاقوامی مصنف کی کتاب میں ہمارے کھانوں کی تراکیب شائع ہوں۔ اس کے بعد Jamie Oliver کا نمبر آنا چاہئے، جنہوں نے وسیع النظر ہو کر والدین اور بچوں کو کھانوں کی غذائیت اور افادیت سے روشناس کرایا۔ آخر میں Thomas Keller ہیں جن کی بحیثیت شیف میں بہت عزت کرتی ہیں۔ میں ان تینوں میکلن اسٹارز کا بہت احترام کرتی ہوں۔ ناپا ویلی کی فرنچ لانڈری وہ جگہ ہے جہاں میں زندگی میں ایک بار ضرور جانا چاہوں گی۔ اس لئے میں نے اسے اپنے مستقبل کے کاموں کی فہرست میں شامل کر لیا ہے جو میں اپنی موت سے قبل کرنا چاہوں گی۔"

"ایک خوش باش اور صحت مندانہ طرزِ زندگی کے لئے مینو کیسا ہونا چاہئے؟"

"توازن ہی ایسا جوہر ہے جس کی حیثیت کلیدی ہوتی ہے۔ سب باتیں کرتے ہیں کہ متوازن غذا لی جانی چاہئے، مگر لیتے کہاں ہیں؟ اگر آپ تبدیلی کے لئے سوچنا شروع کریں گے تو تبدیلی آ بھی جائے گی۔ مگر پہلے فیصلے کے لئے سنجیدہ تو ہونا پڑتا ہے۔ صحت مند رہنے کے لئے خام غذائیں کھانی چاہئیں اور سرخ گوشت کھانا ترک کر دینا بہتر ہے۔ میرا خیال ہے کہ کھانے سے پہلے کھانے کے معیار سے متعلق فکر کرنے یا غور کرنے کی عادت بہت اچھی ہوتی ہے۔ بے احتیاطیاں مغربی معاشرے میں بھی کچھ کم نہیں ہوتیں۔ مثلاً انگریز تیار کھانوں کے ریپر پڑھنے کی زحمت نہیں کرتے کہ یہ گوشت یا کھانا کہاں سے آیا ہے۔ وہ بس اسے لینے کی جلدی کرتے ہیں۔ انہیں اس سے کوئی غرض نہیں کہ سپر مارکیٹوں میں کھانوں کی اشیاء کہاں سے آتی ہیں۔ شکر ہے پاکستان میں لوگوں کو غذاؤں کے انتخاب کا شعور ہے۔ خاص کر بیرونِ ملک مقیم پاکستانی تو بہت دیکھ بھال کے اشیاء خریدتے ہیں۔ مرغی کہاں سے خریدی جائے؟ کیسی خریدی جائے؟ ذبح کیسے کیا گیا ہو؟ سبزیاں تازہ ہوں تو ان کی رنگت کیسی ہوتی ہے؟ غرضیکہ کھانا تیار ہونے پر پلیٹ میں پیش کرتے وقت تک ہم ہزاروں باتیں دھیان میں رکھتے ہیں۔ میرا خیال ہے یہی احتیاط ایک اچھی عادت ہوتی ہے۔ کسی بھی فوڈ چین سے متعلق معلومات ہونا اچھا ہوتا ہے۔ یہی غذا کے انتخاب میں فطری شعور کو ظاہر کرتا ہے۔ بہتر کھانا اور بہت حقیقت پسند ہو کے انتخاب کرنا غذا کا اہم ایشو ہوتا ہے، جسے سمجھنا بہت ضروری ہے۔"

"کیا کسی دوسرے شخص کی بنائی ہوئی ریسپیز سے کھانا بنانا آسان عمل ہے؟"

"اس کا انحصار ترکیب کو بتانے، لکھنے اور سمجھانے کے انداز پر ہوتا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ بہت سی تراکیب پر مشتمل کتابوں پر عملی تجربہ نہیں کیا گیا۔ اگر آپ کی لکھی ہوئی ترکیب میں اجزاء کا توازن موجود ہے۔ بتانے کا انداز آسان فہم اور درست ہے تو کوئی بھی اسے follow کر لے گا۔ جب ہم کسی دوسرے کی بتائی ہوئی ترکیب پر پکانے کا تجربہ کرتے ہیں تو دراصل تخلیقی عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اسے سادہ، سہل اور درست پیمانے پر مبنی ہونا بہتر ہے۔ اگر یہ ہو تو یہ تخلیقی عمل مشکل نہیں رہتا۔"

"کیا آپ اکثر و بیشتر پاکستان آتی جاتی رہتی ہیں، یاد تو آتا ہوگا وطن؟"

"جی ہاں، کیوں نہیں تقریباً ہر برس بعد یہاں کا پھیرا لگتا ہے۔ ہر چیز یاد آتی ہے۔ اپنا خاندان، لوگ، کھانے اور اپنی ثقافت، مگر میں پاکستان میں موجود ہوں یا نہ ہوں دنیا میں کہیں کسی جگہ بھی رہوں میرا وطن میرا گھر پاکستان ہر جگہ میرے ساتھ رہتا ہے۔ اپنی شناخت اور پہچان آپ کو تحفظ دیتے ہیں اور اپنی جڑوں اور اساس کے ساتھ منسلک رہتے ہیں۔ حب الوطنی کا یہ احساس میں اپنی بیٹی میں بھی منتقل ہوتا دیکھنا چاہتی ہوں۔ چاہے وہ کہیں بھی کسی جگہ بھی پروان چڑھے اس سے فرق نہیں پڑنا چاہئے۔"

"کسی بھی شیف کی امتیازی خصوصیات کیا ہو سکتی ہیں؟"

"اس کا محنتی و پُرخلوص ہونا، مستند، معتبر اور اپنے کام کے لئے وقف ہونا بنیادی وصف ہوتے ہیں۔ آپ کو علم ہونا چاہئے کہ کیریئر میں آپ کو کیا حکمتِ عملی اختیار کر کے خود کو منوانا ہے۔"

"آپ نئی نسل کے ابھرتے ہوئے پاکستانی شیفز کو کیا مشورہ دیں گی؟"

"مجھے بڑی خوشی ہوتی ہے کہ پاکستان میں شیف اور کوکنگ، ایکسپرٹس کے کیریئر پروان چڑھ رہے ہیں۔ یہ خاصا کٹھن روزگار ہے، کیونکہ عام لوگ ہمیں 'خانساماں' کی اصطلاح سے جانتے ہیں، لیکن پروفیشنل شیف ہونا مختلف کام ہے۔ یہ بہت زیادہ محنت طلب اور تخلیقی روزگار ہے۔ میں انہیں یہی کہوں گی کہ اپنا ولولہ اور شوق باقی رکھیں، کام سے جڑے رہیں اور محنت کرتے رہیں۔ کھانا پکانے کی دنیا قطعاً آسان نہیں ہوتی۔ اس لئے آپ کو اپنے خوابوں کی تعبیر پانے کے لئے تخلیقی اوصاف، کمٹمنٹ اور معتبر ہونا پڑے گا۔"

"اپنی خاص پکا پکائی ریسپی ہمارے قارئین سے شیئر کریں۔"

"یہ میری خاص ریسپی Earl Grey گلاب جامن ہے۔ میری دادی جان شیرے میں 1/2 کپ چائے کا عرق شامل کر کے ایسنس کی کمی پورا کیا کرتی تھیں۔ اس طرح یہ نئے ذائقے کی گلاب جامن ہے۔

Earl Grey گلاب جامن

اجزاء

سوجی	دو کھانے کے چمچ
میٹھا سوڈا	ڈھائی چائے کے چمچ
خشک پاؤڈر	3/4 کپ
ڈالڈا بناسپتی	دو سے تین کھانے کے چمچ
تازہ دودھ	دو کھانے کے چمچ

چائے کے تین سے چار ٹی بیگز اُبلتے ہوئے پانی میں ڈال کر کمرے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا ہونے دیں۔ بعد میں فریج میں 5 گھنٹے کے لئے یا رات بھر کے لئے رکھ دیں۔

شکر کے شیرے کے اجزاء

عرقِ گلاب	ایک چائے کا چمچ
کیسٹر شوگر	ڈھائی کپ
الائچی دانے	سات سے دس عدد
پانی	ایک پائنٹ
زعفران	چٹکی بھر

پہلے شیرہ بنا لیں۔ پین میں تمام اجزاء ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب تک شیرہ گاڑھا نہیں ہوتا، ابلنے نہیں لگتا اسے پکنے دیں۔ گلاب جامن بنانے کے لئے خشک پاؤڈر میں گھی، چائے کا عرق اور گلاب جامن کے تمام اجزاء شامل کر کے نرم نرم گوندھ لیں۔ حتیٰ کہ یہ یکجان ہو جائیں۔ اب گھی گرم کر کے ہلکی آنچ پر بالز بنا بنا کے تلتی جائیں۔ یہاں تک کہ اندر تک پک جائیں۔ بالز کا سائز چھوٹا رکھیں گی تو جلد تیار ہوں گی۔ پین میں اتنی مقدار میں تیل ضرور ڈالیں کہ بالز باآسانی الٹ پلٹ کئے جا سکیں۔ براؤن ہو جانے پر انہیں شیرے میں ڈالتی جائیں۔ یہ نم آلود اور چپچپی ہوتی جائیں گی۔ یہ لعاب دار مٹھاس ٹھنڈی کھایئے یا گرم گرم بہت لطف دیں گی۔

"آپ کے مستقبل میں کیا ارادے ہیں؟"

"میں دنیا بھر کو پاکستانی کھانے بنانا سکھانا چاہتی ہوں۔ یہ ہی میرا مقصد ہے۔ میں تراکیب لکھنا اور کھانے پکانے کے ہنر سیکھتے سکھاتے آگے بڑھنا چاہتی ہوں۔ ماشاءاللہ مختصر وقت مجھے بھی خاصی کامیابیاں ملی ہیں۔ یہ قسمت اور خوابوں کی ملا جلا امتزاج رہا ہے۔ میرا یہ خواب پاکستان اور میرے نام ہی کی ایک شکل بن جائے اور لوگ اپنے مسحور کن اور پُرکشش کھانوں کے معترف ہو جائیں۔"

یہ ہے چنچل جیومیٹریکل لائف اسٹائل

سحر حسن

انفرادیت پسندی دراصل تخلیقی ذہن اور اعلیٰ ذوق ہونے کی دلیل ہے۔ خوبصورتی اور اچھوتے پن کی پرکھ بھی ہمارے زاویۂ نظر کے مطابق الگ الگ ہوتی ہے۔ ساتھ ہی ہم آئے دن بدلنے والے نئے نئے ٹرینڈز سے بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔ فیشن آتے جاتے رہتے ہیں۔ ایک عرصے سے جیومیٹریکل پرنٹ ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ یہ فوراً نگاہوں کو اپنی طرف متوجہ کرلیتے ہیں۔ یہ پرنٹ جمالیاتی ذوق رکھنے والوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ فنِ خطاطی میں بھی جیومیٹریکل ڈیزائن کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جیومیٹری میں چار ڈیزائنوں یعنی گول، چوکور، تکون اور کثیر اضلاع (ہشت پہلو) اشکال کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ ان کے ذریعے مختلف طرز کے نت نئی شکلیں ترتیب دی جاتی ہیں مثلاً لہریہ دار Trapezoids, Zigzags، وی کی شکل Chevrons وغیرہ۔

ان ڈیزائنوں کی ایک اہم خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ آپ کے ذہن پر شوخی وشرارت جیسے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ انہیں دیکھ کر آپ کے اندر ایک نیا جوش، جذبہ اور جینے کی نئی امنگ پیدا ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل جیومیٹریکل پرنٹ والے صوفہ، کرسی، کشن، بیڈشیٹ کورز، کرٹن، کراکری وغیرہ کے علاوہ ڈرائنگ، ڈائننگ اور کچن تھیم بھی مقبول ہورہے ہیں۔ اسی طرح خواتین جیومیٹریکل ڈیزائن پر مشتمل فیبرک کے لباس زیب تن کررہی ہیں۔ آپ بھی جیومیٹریکل لائف اسٹائل اپنا سکتی ہیں اور اپنی زندگی میں شوخیوں کے رنگ بھر سکتی ہیں۔

اگر آپ کام پر جا رہی ہیں تو...

پیشہ ورانہ کامیابی کے 9 ٹپس ازبر کرتی جائیں

کارکن خواتین خواہ وہ مالیاتی اور بینکاری کے شعبے سے منسلک ہوں یا ابلاغ عامہ، درس و تدریس یا کسی اور شعبے سے وابستہ ہوں۔ انہیں ادارتی سطحوں پر اپنی فعالیت اور بہتر شخصیت کو ظاہر کرنا ہوتا ہے۔ گویا اپنے شعبے میں مہارتوں سے لیس ہونا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ملازمت ہو یا ذاتی کاروبار ہر نیا دن کمپنی کے کارکنوں کے ساتھ انوکھا، غیر معمولی اور دلچسپ تجرباتی ہوسکتا ہے۔ جب آپ اور ہم گروپ کی شکل میں ایک ہی ہدف تک پہنچنے کی تگ و دو کررہے ہوتے ہیں تب بھی انفرادی صلاحیتوں اور رویوں کے ٹکراؤ کی صورتحال پیدا ہوتی ہے۔ On.the.Job آپ کو کیسا ہونا چاہئے تاکہ آپ اپنی پیشہ ورانہ کارکردگی کا بھرپور اظہار کرکے ادارے کی ضرورت بن جائیں۔ یہ ہدف خود اپنے آپ کو دریافت کرنے کا نہایت دلچسپ مرحلہ ہوسکتا ہے۔ بشرطیکہ آپ مفاہمانہ اور دوستانہ فضا میں اپنی صلاحتیں بروئے کار لانا چاہیں۔ ذیل میں ہم چند tips شائع کررہے ہیں، دیکھئے تو کون سی خوبیوں کی آپ مالکہ ہیں اور کتنی مزید اپنانے کے بعد آپ کی کامیابی کا سفر بخیر وخوبی جاری رہ سکتا ہے۔

1۔ کوئی بھی کام آپ کیوں کرنا چاہتی ہیں، فیصلہ کرلیں

یہ ملازمت یا کام آپ کے نزدیک کتنا اہم ہے؟ آپ صرف مالی خوشحالی کے لئے کام کررہی ہیں؟ آپ کو اپنی ساکھ بہت عزیز ہے اور یہ کام مارکیٹ میں آپ کی حیثیت اور عزت و وقار کی علامت بن سکتا ہے اور ایک اچھی شہرت کے لئے آپ محنت کو اپنا شعار بناتی ہیں۔ اس کے بعد اگر آپ کو کم معاوضہ مل رہا ہے تو کیا آپ واویلا کرکے ساتھیوں کو پریشان کرنا چاہیں گی؟ فیصلہ کرلیں تاکہ یکسوئی سے کام کرسکیں یا علیحدگی اختیار کرلیں۔ گروپ کا ایک فرد بھی ناخوشی سے کام کرے تو کامیابی کا ہدف مشکل ہوسکتا ہے۔

2۔ ادارے میں آپ کا کوئی وکیل ہو تو اچھا ہے

کام ایسے ہی ادارے میں سردرد کا باعث نہیں ہوتا جہاں آپ کی صلاحیتوں کو سمجھنے اور حوصلہ افزائی کرنے والے موجود ہوں۔ آپ کو اپنے نظریے اور اصولوں کے مطابق کام کی آزادی ملے اور آپ اعتماد کے ساتھ کھل کر اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو آزمائیں۔ کوئی ایک آدھ آپ کی وکالت کرنے والی شخصیت موجود ہو تاکہ حوصلہ افزا اور دوستانہ فضا میں آپ کام کرسکیں۔ کیا آپ کے ادارے میں کوئی ایسی ہمدرد شخصیت ہے، لیکن یہ تو اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ کا اپنا رویّہ مثبت اور دوستانہ ہو۔ آپ کی گفتگو میں مایوسی اور نفرت کا تاثر نہ ملتا ہو اور لوگ آپ کے قریب آنا پسند کریں، بجائے آپ سے فاصلہ رکھنے کے آپ کے دوست بنیں۔

3۔ اگر آپ اپنی لیڈرشپ کی جملہ صلاحیتیں ظاہر کرنا چاہتی ہیں تو ادارے میں کسی اور پوزیشن پر اپنے تبادلے کی کوشش کرسکتی ہیں اور اگر کسی اور مقام پر جانا بہتر معلوم ہو تو اپنی سفارش خود کریں۔ درخواست دے کر دیکھیں کہ فلاں جگہ جاکر بہتر مالیاتی ہدف حاصل کرکے کمپنی کو ترقی دینے میں اپنا کردار کس طرح ادا کرسکیں گی؟ کمپنی آپ کو اپنا Super star کیسے مان لے؟ اس کا ثبوت تو آپ ہی کو اپنی صلاحیتوں سے دینا ہوگا اور مجتمع کرلیں اپنی صلاحیتیں دیر نہ کریں۔

4۔ بجائے مخالفانہ اور متعصبانہ رائے کے اظہار کے، آپ کو اپنے اعتماد کی تشکیل کرنی ہے۔ اسے ظاہر کرنا ہے اور ایسا صرف اور صرف اپنے مخصوص روزگار اور کام میں فنی مہارتوں کے سبب ہی ممکن ہوسکے گا۔ یہاں مقابلہ خوش شکل یا بدشکل چہروں سے نہیں، عمدہ اور بھرپور صلاحیتوں سے ہوگا۔ کیا آپ اپنے آپ کو اس قدر لائق کارکن تصور کرتی ہیں؟

5۔ کیا ملازمت ترک کرنا، شعبے کے انتخاب میں تاخیر نہ کرنا یا شعبہ بدل کر کسی اور جگہ کام کرنا ہے؟ اس کا فیصلہ بھی خود کرنا چاہئے۔ اگر آپ کو کسی ملازمت سے برطرف کردیا جاتا ہے تو تھوڑی دیر غم و غصے میں گزار کر جیسے ہی آپ اس فیز سے نکلیں گی تو آپ کو اپنی غلطیوں یا اخلاص کا اندازہ ہوجائے گا۔ پریشان نہ ہوں آپ کی فیصلہ کرنے کی قوت آپ کو کمزور نہیں ہونے دے گی۔ آپ سوچ سکیں گی کہ کس شعبے میں بہتر کارکردگی دکھانے اور مطمئن زندگی گزارنے کے زیادہ مواقع مل سکتے ہیں۔ آپ کو ایسے ادارے میں کام کرنا چاہئے جو grow کررہا ہو۔ کمزور مالی حیثیت والی کمپنی میں کارکنوں کے کاموں سے ناخوشی کا اظہار کرکے مالکان خود افراتفری اور مایوسی پھیلاتے ہیں، لیکن کارکنوں کو بھی دل برداشتہ ہوئے بغیر اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ مایوس فضا میں بہت دیر تک کام کرسکتی ہیں یا آپ کو یہاں سے چلے جانا چاہئے۔

6۔ منفی اندازِ فکر اختیار کرنے سے کام نہیں چلتا، لیکن ایسی صورتحال تو کہیں بھی ہوسکتی ہے۔ جہاں چار آدمی آپ کے ہمدرد ہوں تو چار آپ کے مخالفین بھی ہوں گے۔ پرواہ نہ کیا کریں کہ کوئی آپ سے حسد کرتا ہے یا آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہا ہے، آپ خود تو جمہوری رویوں سے شاکی نہ رہیں۔ ایک وقت ضرور ایسا آتا ہے جب لوگ آپ کی صلاحیتوں سے متاثر ہوجاتے ہیں، لیکن اس منزل تک پہنچنے کے لئے بھی مفاہمت کا ہونا بہت ضروری ہے۔ مسکرا کے تنقید برداشت کرنے میں بھی بڑا لطف ہوتا ہے، کبھی آزما کے دیکھئے۔

> جمہوری روّیوں سے شاکی نہ ہوا کیجئے، اگر کوئی آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہا ہے، تو قطعاً پرواہ نہ کیا کریں

7۔ کوئی کام مشکل نہیں ہوتا، مگر کرکے تو دیکھنا پڑتا ہے

اگر باس کے سامنے آپ کبھی کہہ دیں کہ سر یہ کام میں نے کبھی نہیں کیا یا میں کر نہیں سکوں گی تو سمجھئے آپ غیر مقبول کارکنوں کی فہرست میں شامل ہوگئیں، کیونکہ دنیا کا کوئی باس کارکنوں سے No نہیں سننا چاہتا۔ آپ کہیں کہ سر میں کوشش کرتی ہوں جہاں رہنمائی کی ضرورت پڑی ساتھیوں سے مشورہ کرلوں گی۔ اس طرح باس آپ کی شخصیت کی کشادگی، سیکھنے کی صلاحیت اور پیشہ ورانہ خوبیوں کے معترف ہوتے ہیں اور وہ آپ کو 'ایک موقع' دیتے ہیں تاکہ آپ خود اپنی صلاحیتوں سے اپنا مقابلہ جاری رکھ سکیں۔ بات وہیں آجاتی ہے جہاں سے شروع ہوئی تھی کہ دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں ہے، ہوسکتا ہے آپ مشکلات کو نہایت آسانی سے عبور کرجائیں، اور یاد کرتی رہ جائیں کہ کبھی یہ کام مشکل معلوم ہوتا تھا۔

8۔ اپنے آپ سے کون مخلص اور ایماندار نہیں ہوتا، تقریباً سب ہی لوگ ہوتے ہیں۔ لیکن نہیں جو لوگ اپنی dream job نہیں کررہے وہ اس کام کو بوجھ تصور کرکے خود بھی ناخوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی کام کرنے سے روکتے ہیں۔ دراصل یہ اپنی ذات سے خودغرضی اور بے ایمانی کے مترادف ہے۔ آپ کو ملازمت کرکے کسی کو باس تسلیم کرنا ہے یا خود اپنا ادارہ تشکیل دے کر بہت سے لوگوں پر باس بن کر حکومت کرنی ہے؟ فیصلہ کرلیں۔ ایمانداری سے اپنے آپ کو سمجھ لیں۔ اگر طبیعت اور مزاج میں حکمسانہ عنصر ہے اور آپ کسی کی ماتحتی میں اپنی زندگی کو آسان یا پُرلطف نہیں سمجھتیں تو ملازمت نہ کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کے روّیے ساتھیوں کی ذہنی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہوں اور کام کی جگہ پر بے اطمینانی کی فضا طاری ہوجائے۔

9۔ کام کے لحاظ سے لباس پہننا اور صاف ستھرا رہنا آپ ہی کے حق میں جاتا ہے۔ ادارے کی شکل اور غرض و غایت میں کارکنوں کی خوش لباسی نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔ ہمیشہ اپنی کمپنی کے معیار کے مطابق لباس پہننا چاہئے۔ گوکہ آپ کی تخلیقی اور پیشہ ورانہ صلاحیتوں کی اہمیت مسلمہ ہے اور آپ کی کارکردگی کی جانچ آپ کی قابلیت سے ہوتی ہے، لیکن بدلباسی یا خوش لباسی بھی رائے تشکیل کرتی ہے۔ آپ سادگی اختیار کریں، لیکن آپ کی تخلیقی صلاحیت اور انفرادیت لباس کے معیار سے ظاہر ہوگی۔ ہلکی پھلکی نازک سی جیولری، مناسب سا میک اپ، صاف ستھرے استری کئے ہوئے لباس اور ہلکی سی خوشبو کے ساتھ ہال میں داخل ہوتے ہی اگر آپ کو پُرجوش انداز میں خوش آمدید کہا جائے تو سمجھ لیجئے کہ آپ ادارے کی پسندیدہ شخصیت ہیں اور کارکن آپ کا انتظار کررہے تھے۔ کبھی یہ نہ سوچئے کہ آپ کے ساتھی کیسا لباس پہن کر آتے ہیں، ہمیشہ یہ جاننے کی کوشش میں رہئے کہ باس آپ کو کس لباس میں پسند کرتے ہیں۔ اگر باس جینز نہیں پہنتے تو آپ بھی نہ پہنئے یا دفتر سے باہر اپنی پسند کا لباس پہننے کا شوق پورا کرلیجئے۔ ہر دفتر کی اپنی تہذیب اور ادب و آداب ہوتے ہیں۔ انہیں سمجھنے والا ہی اچھا کارکن ہوتا ہے۔

کیسے جواں رہیں ہر دم؟

8 تجاویز بچائیں گی بڑھاپے سے

کبھی کوئی ایسا چہرہ نظر آ جائے جس کی قدرتی کشش دل موہ لے۔ اسے ٹکٹکی باندھے دیکھتے رہنے کو جی چاہے۔ وہ کوئی سرخ وسفید رنگت نہ ہو، مگر اس چہرے کا نمک نگاہوں کو خیرہ کردے تو خواہ مخواہ نہیں یہی ایک بڑی وجہ بنے گی اُس سے دوستی کی۔ آپ اس کا تعارف چاہیں گی تاکہ پتا چلے کہ وہ کون ہے کیا کرتی ہے اور اتنی پُرکشش کیسے ہے؟

• اگر وہ کسی سواری میں آپ کی ہمسفر ہے اور اچانک پانی پینے کے لئے بوتل نکالتی ہے تو نہ straw استعمال کرتی ہے نہ بوتل کو منہ لگاتی ہے۔ اس کے پاس ایک گلاس بھی ہے وہ سادہ پانی اسی گلاس میں پیتی ہے اور پھر اس گلاس کو احتیاط سے لپیٹ کر محفوظ جگہ پر رکھ لیتی ہے۔ اسی لئے تو اس کے رخساروں اور ہونٹوں کے اردگرد کوئی شکن، لکیر یا جھریوں کا جال نہیں بچھا نظر آتا۔

• آپ اس سے پوچھتی ہیں کہ وہ کھانے میں کیا کھاتی ہے؟ تو وہ بے دھڑک کہتی ہے "سفید گوشت اور زیادہ تر مچھلی، خشک میوہ، سیب، اومیگا 3 فیٹی ایسڈز، پھلیاں اور بیج کیونکہ یہی چند غذائیں توانائی بحال رکھنے کے ساتھ ساتھ بڑھاپے سے دفاع کرتی ہیں۔ یہ دل اور دماغ کے ساتھ پورے جسم کے افعال کو منظم کرتی ہیں۔

• کیا وہ کبھی دھوپ میں نہیں نکلتی، کیونکہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ سورج کی تپش سے بچنے والے نقصانات سے مکمل طور پر بچی ہوئی ہے۔ اس کا جواب سن کر کچھ حیرت نہیں ہوتی کہ ایسا نہیں ہے کہ وہ دھوپ نہیں کھاتی، مگر وہ علی الصبح اور سہ پہر کی دھوپ کھاتی ہے تاکہ ماحولیاتی اثرات سے محفوظ رہ کر وٹامن D حاصل کرلے اور جب کبھی اسے ایئر کنڈیشنڈ سسٹم میں بیٹھنا پڑے خواہ وہ دفتر ہو یا گھر وہ پانی کا ایک گلاس بھر کے اپنے قریب رکھ لیتی ہے تاکہ کمرے کی نمی برقرار رہے اور ایئر کنڈیشنگ سسٹم اس قدر خشک فضا نہ کردے کہ اس سے جلد پر ناخوشگوار اثر پڑنے لگے۔

• اگر وہ آپ کو یہ بتادے کہ میں رات گئے تک کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ استعمال نہیں کرتی تو آپ اسے بدذوق نہ سمجھئے۔ دراصل وہ بہت سمجھدار ہے وہ جانتی ہے کہ کمپیوٹر کی لائٹ اور اس کی شعاعیں اس کی نیند کے سگنلز کو بری طرح متاثر کریں گی۔ قبل از وقت جھریوں سے بچنے کے لئے جدید الیکٹرانک اشیاء استعمال ضرور کریں، مگر ذرا فاصلے پر رکھ کر کریں، بند کمروں میں نہ کریں۔

• ہر ایسا میڈیا جس کے استعمال کی وجہ سے آپ اور ہم دنیا سے کٹ کر رہ جاتے ہیں وہ ہماری زندگی کے 22 منٹ کم کردیتے ہیں۔ دراصل ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ ہم سستی اور کاہلی کے سبب ایک جگہ پر بیٹھے رہنے پر اکتفا کرتے ہیں۔ بیٹھے بیٹھے کھاتے رہتے ہیں اور خود کو سوشل میڈیا کے متحرک اور فعال رکن تصوّر کرتے ہیں وہ غلط ہے۔

• اگر یہ پُرکشش خاتون سگریٹ نوشی بھی نہیں کرتیں تو واقعی کمال کرتی ہیں، کیونکہ جو خواتین لگاتار سگریٹ پیتی ہیں اُن کے دانت بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ ان کی رنگت پیلی پڑنے لگتی ہے اور نوجوانی ہی میں رخساروں اور آنکھوں کے گرد لکیریں نمودار ہونا شروع ہوجاتی ہیں۔ بہت زیادہ میٹھا کھانے سے بھی جہاں موٹاپا بڑھتا ہے وہیں جلد کا کولاجن بھی مقدار میں کم بننے لگتا ہے۔ نتیجتاً جھریاں چہرے پر اپنی جگہ بنالیتی ہیں۔

> اگر تکئے کے غلاف کا کپڑا تھوڑا ریشمی سا ہو تو آپ کے رخساروں اور گردن پر لکیروں کے نشانات نہیں پڑتے

• ان خاتون کی دلکشی کا راز ہرگز بھی کوئی بیوٹی صابن نہیں ہوسکتا گوکہ ہم میں سے ہر دوسری خاتون صابن کو اپنا بہترین دوست تصوّر کرتی ہیں، لیکن یہ حقیقت نہیں ہے۔ صابن میں الکلائن کا جز وگرد وغبار اور میل کچیل کو علیحدہ کرنے میں معاون ہوسکتا ہے، لیکن یہ تو ساتھ ہی ساتھ جلد کے روغنیات کو بھی ختم کرتا ہے۔ خشکی بھی لاسکتا ہے۔ بشرطیکہ خاتون آپ کوئی موئسچرائزر کے اضافی عنصر والا صابن استعمال کرلیں۔ اس لئے ماہر جلد کا مشورہ مانئے اور PH-neutral اور کیمیکل فری کلینزر کا استعمال جاری رکھیں۔ یہ کلینزر جلد کی اندرونی تہہ کی گہرائی تک صفائی کرتا ہے۔ کولاجن کو متاثر کئے بغیر بہت ہلکا جھاگ دار کلینزر مقدار میں بہت کم استعمال کرنے سے بھی نہایت اچھے اثرات مرتب ہوسکتے ہیں۔ کلینزنگ پہلے کرلی جائے تو ماحولیاتی اثرات اور تیزابی عناصر شروع ہی میں زائل کئے جاسکتے ہیں۔ بعدازاں آپ چاہیں تو اسکربنگ کرلیں اور فیس واش سے چہرہ دھوئیں۔ اصل میں فیس واش ہی آپ کی جلد کو قبل از وقت بڑھاپے سے تحفظ دے سکتا ہے، صابن ہرگز نہیں۔

• اگر آپ کے تکئے کے غلاف میں تھوڑا سا ریشم ہو۔ یعنی کپڑا ریشمی ہو تو آپ کے رخساروں اور گردن پر لکیروں کے نشانات نہیں پڑتے۔ کاٹن کے کپڑے میں نمی جذب کرنے کی قدرتی صلاحیت نہیں ہوتی۔ یہ خشکی کے باعث سر اور چہرے کے اطراف کے حصوں کو نم آلود ہونے سے روکتا ہے۔ اس سے جلد پر لکیریں نمودار ہوسکتی ہیں۔

فنِ یوگا نام ہے ورزشوں کی ڈاکٹریٹ کا

یوگا ہندی زبان کا لفظ ہے، جو کہ لفظ یوگ سے نکلا ہے۔ جس کے لغوی معنی ’ملاپ‘ کے ہیں۔ ابتداء میں یہ لفظ یوگ ہی استعمال ہوتا تھا، مگر رفتہ رفتہ وقت کے ساتھ لفظ یوگ ’یوگا‘ میں تبدیل ہوگیا۔ انسانی روح اور جسم کا ملاپ ہی حقیقتاً یوگا کو ظاہر کرتا ہے۔ یوگا کے سب سے زیادہ ماہرین بھارت، چین اور جاپان میں ہیں۔ پاکستان میں فتح علی، غلام احمد رضا اور یوگ مہاراج راجیش راؤ تین یوگی ایسے ہیں جنہیں اس علم پر قدرت حاصل ہے۔

علمِ یوگا کیا ہے؟

قدرت کی جانب سے انسان کو بے شمار صلاحیتیں عطاء ہوئی ہیں۔ جن کا مکمل طور پر احاطہ ممکن نہیں۔ ایک عام آدمی اپنی صرف چند ہی صلاحیتوں سے واقف ہوتا ہے، جبکہ ہر انسان میں قدرت کی جانب سے بے پناہ ذہنی، جسمانی اور روحانی طور پر ناقابلِ یقین حد تک صفات موجود ہیں۔ ہر شخص اپنی بلند ہمتی، سچے جذبے اور لگاتار محنت کے ساتھ ان مشقوں پر عمل کر کے اچھا یوگی بن سکتا ہے۔ فنِ یوگا کی جسمانی ورزشوں پر مشتمل ہر آسن یا انداز چاہے کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو مسلسل مشق کرنے سے آسان ہو جاتا ہے۔ یہ نہایت دلچسپ علم ہے۔ جو اس راہ پر چل نکلتا ہے، آہستہ آہستہ اس علم و فن پر عبور حاصل کر لیتا ہے۔

یوگا کی خصوصیات

یہ کوئی سادہ ورزش نہیں بلکہ ورزشوں کی ڈاکٹریٹ کا نام ہے۔ جو ابتدائی دو سطحوں پر مشتمل ہے۔ جس میں تقریباً 3 ہزار ورزشیں ہیں۔ ان میں کئی بیماریوں کا علاج بھی موجود ہے۔ مثلاً شوگر، کینسر، بلڈ پریشر، دمہ، پتھری، دل کی بیماریاں، بواسیر، نزلہ، موٹاپا، گنج پن کے علاوہ بالوں کے امراض، آنکھوں کے امراض، چہرے اور جسم کی دلکشی اجاگر کرنے، قد بڑھانے، رنگ گورا کرنے اور بینائی تیز کرنے کے لئے یوگا کیا جانا بے حد مفید ہے۔ بہت سی ایسی بیماریاں جس سے ایلوپیتھک اور ہومیوپیتھک ابھی تک ناآشنا ہیں۔ یوگا اور دیگر روحانی علاج میں رنگ، روشنی اور سمتوں وغیرہ سے کام لے کر خود کو چاق و چوبند، پرکشش اور سدا جوان رکھا جا سکتا ہے۔ یوگا کرنے والے عموماً بیمار نہیں پڑتے۔ مختلف آسن اور ورزشیں ہی انسان کو بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقوں کے کسی بھی قسم کے منفی اثرات کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں یہ مشقیں اعضاء کی فعالیت کو بہتر بناتی ہیں۔ جسم میں قوتِ مدافعت میں حیرت انگیز اضافہ کرتی ہیں۔ اندرونی اعضاء کے نقائص دور ہوتے ہیں۔ یوگا جسم کو لچکدار اور پرکشش بناتا ہے۔ زیرِ نظر مضمون میں دو ایسے انداز کے بارے میں معلومات بہم پہنچائی جا رہی ہیں جو یوگیوں کی بیٹھک کے بنیادی آسن کہلاتے ہیں۔ یہ جسمانی اور روحانی پہلوؤں سے نہایت اہم کردار کے حامل ہیں۔

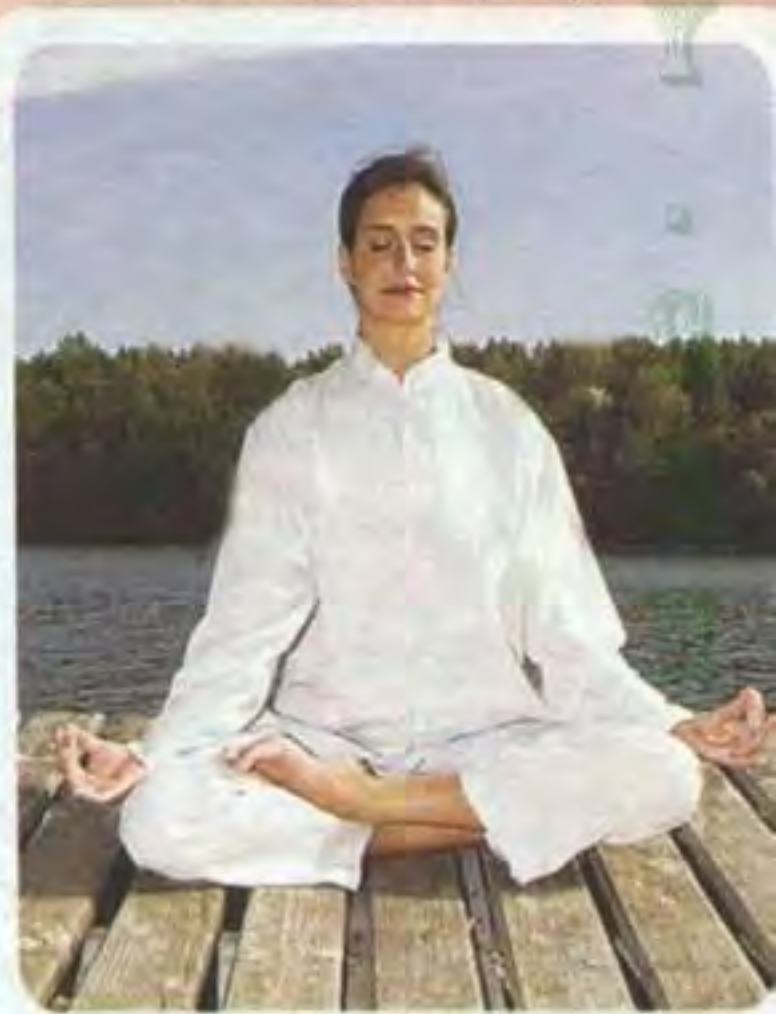
> یوگا کا ہر آسن ذہنی و جسمانی پہلوؤں سے نہایت مفید اور کارگر ہے

نیم پدم آسن Half Lotus Posture

دونوں پیروں کو باہم ملا کر سامنے کی طرف پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں پیر کو اس طرح موڑیں کہ دایاں ہاتھ دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر دباؤ ڈالے رہے اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کا پنجہ پکڑ کر اٹھائیں اور نیچے کو بائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں۔ اب دوسرے یعنی بائیں پیر کو بجائے اوپر اٹھانے کے اس طرح سمیٹ کر رکھیں کہ بائیں پیر کی ایڑی کولہے کے جوڑ کے ساتھ لگ کر رہے اور بائیں پیر دائیں پیر کے نیچے رہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آلتی پالتی مار کر بیٹھتے وقت نیچے پیر کی پوزیشن ہوتی ہے۔ پیروں کی حالت صحیح کرنے کے بعد کمر اور گردن کو ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ کے متوازی یا سیدھا رکھیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں کو بالترتیب دائیں اور بائیں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں آپس میں بندش پیدا کریں۔ جبکہ کلائی سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی ہونی ضروری ہیں۔ اس حالت میں سانس کا اخراج اور اندراج یعنی گہرا سانس لے کر منہ سے خارج کرنے کا عمل دہراتے رہیں۔ 3 سے 6 منٹ تک قیام کریں۔ پھر آہستگی سے جسم کا تناؤ ختم کر کے پیروں کو سامنے ابتدائی حالت میں لا کر چند سیکنڈ وقفہ دیں اور پھر وہی عمل دہرائیں۔ یعنی یہ عمل دائیں اور بائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھتے ہوئے اور دائیں پیر کو آلتی پالتی والے انداز میں سمیٹتے ہوئے اسی طریقہ کار پر عمل کر کے دیئے گئے مناسب یعنی تین سے چھ منٹ سے زیادہ نہ کریں۔ جیسا کہ تصویر 1 میں دکھایا گیا ہے۔

نیم پدم آسن

احتیاطی تدابیر

دورانِ ورزش گہرے اور لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کرتے رہنا ضروری ہے۔ ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑ دونوں گھٹنوں پر اور کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہونی چاہئیں۔ نیز گردن، کمر اور ریڑھ کی ہڈی ایک دوسرے سے متوازی ہوں۔ یعنی دورانِ ورزش ان میں کسی قسم کا جھکاؤ نہ ہو۔

فوائد

یہ ورزش ان لوگوں کے لئے نہایت موثر ہے جن کے جسمانی پٹھے لچکدار نہ ہوں اور جوڑ سخت ہوں۔ پدم آسن میں شروع شروع میں ممکن ہے تھوڑی تکلیف ہو۔ خواتین اور بزرگوں کے لئے نہایت موزوں اور فائدہ مند آسن ہے۔ اس بیٹھک کا شمار یوگی حضرات کی من پسند بیٹھکوں میں ہوتا ہے۔

پدم آسن Lotus Posture

یوگا کی جسمانی ورزشوں میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا ایک اور اہم آسن (انداز) پدم آسن ہے جو بہترین معاون ورزش ہے۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے۔

سب سے پہلے دونوں ٹانگوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر آلتی پالتی کے انداز میں بیٹھیں۔

اب بایاں ہاتھ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کے جوڑ پر رکھیں اور ہلکا سا دباؤ ڈالیں۔ تاکہ ہلنے کی صورت میں پدم میں خرابی نہ ہو۔ اب دائیں ہاتھ کی مدد سے بائیں ٹانگ کے پیر کو پنجوں سے پکڑ کر اٹھائیں اور دائیں ٹانگ کے اوپر جوڑ کے ساتھ بالکل ملا کر رکھیں۔ اب یہی عمل دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی دہرائیں۔ یعنی داہنے ہاتھ کو اپنی ٹانگ کے گھٹنے کے اوپر رکھیں اور بائیں ہاتھ کی مدد سے دائیں ٹانگ کے پیر کو پنجوں سے پکڑ کر اٹھائیں اور بائیں ٹانگ کے اوپر ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں۔ اس طرح دونوں ٹانگوں کے درمیان ایک قینچی نما شکل بنے گی۔ اب سینے کو سامنے کی طرف اور ہاتھوں کو گھٹنوں پر اس طرح رکھیں جیسا کہ تصویر نمبر 1 میں دکھایا گیا ہے۔ اب اسی حالت میں 2 سے 3 منٹ تک قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی مدد سے پیروں کی بندش سے آزاد کر کے سامنے کی طرف پھیلائیں۔ جیسا کہ ابتدائی حالت تھی۔ اب جسم اور ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس ناک کے ذریعے لیں اور منہ کے ذریعے باہر خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں تاکہ جسم حالتِ سکون میں آ جائے۔ اس طرح دورانِ خون بھی یکساں ہوتا ہے۔

پدم آسن

احتیاطی تدابیر

دورانِ ورزش سکون کی حالت میں سانس کا یہ عمل چند بار دہرانا بہتر ہوگا۔ دورانِ ورزش توجہ کو ناف پر مرکوز رکھیں۔

فوائد

ذہنی اور جسمانی پہلوؤں سے یہ آسن نہایت مفید اور کارگر ہے۔ اس ورزش سے ٹانگوں کے عضلات کی قوت بڑھتی ہے۔ کولہوں کے جوڑ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں اور رانوں کے پٹھے لچکدار ہو جاتے ہیں۔

یہ ہیں 8 مؤثر ترین کلینزز

جو قیمتاً مہنگے نہیں اور آپ صفائی در دِسری بھی نہیں

یہ چند عام گھریلو استعمال کی اشیاء ہیں جن پر آپ توجہ دیں تو گھر اور دفاتر کی صفائی آسانی سے ہوگی اور ان میں سے بیشتر اشیاء ہمارے آپ کے گھروں میں موجود ہوتی ہیں۔

1۔ٹوتھ پیسٹ

یہ دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی کے لئے مؤثر ترین ہے، لیکن اگر استری کی پشت پر کتھئی رنگ کے داغ پڑ گئے ہوں اور آپ اسے ریگ مال یا اسٹیل سے رگڑتی ہوں تو اب ایسا کرنے کی ضرورت نہیں۔ یوں کیجئے کہ نرم کپڑے پر ٹوتھ پیسٹ کی تھوڑی سی مقدار لگا کر رگڑ لیں۔ داغ جاتے رہیں گے۔ سلور کے آرائشی آئٹمز اپنی رنگت کھودیں تو بھی ٹوتھ پیسٹ سے پالش کر کے چمکائے جاسکتے ہیں۔ سمجھداری کا تقاضا یہ ہے کہ بچ جانے والی ٹوتھ پیسٹ کو بجائے ضائع کرنے کے قینچی کی مدد سے کاٹ کے اس طرح کی صفائی کے کام میں لے آیا کیجئے۔

2۔پرانے اخبار

بلاشبہ اخبار کی عمر ایک روز ہوتی ہے اگلے روز آپ اسے میز سے اٹھا کے اسٹور روم میں پہنچا دیتی ہیں، لیکن اس پرانے اخبار کی قدر کیجئے۔ یہ آپ کے واش رومز، ڈریسنگ ٹیبل کے آئینے، میز کی ٹاپ غرضیکہ ہر جگہ کام آسکتا ہے۔ ڈٹرجنٹ اسپرے کر کے آئینے کو اخبار سے رگڑیئے شیشہ صاف ہو جائے گا نیا نکور۔ البتہ کچھ خواتین تلنے والی غذاؤں کا اضافی تیل جذب کرنے کے لئے اخبار استعمال کرتی ہیں، وہ صحیح نہیں کرتیں۔ اخبار روشنائی کے کیمیائی جزو کو کاغذ کی تہہ میں بسائے ہوتا ہے۔ آپ کے کھانے کی اشیاء اس کیمیائی عنصر سے آلودہ ہو جاتی ہیں۔ اضافی تیل جذب کرنے کے لئے کچن ٹشوز پیپرز یا براؤن شیٹ استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔

3۔لیموں کا رس

- کسی بھی کپڑے پر تیل کے گہرے داغ لگ جائیں یا گریس کے نشان ہوں، لیموں کا رس قدرتی کلینزر کے طور پر آپ کی مدد کرے گا۔
- اسٹیل کا چولہا صرف پانی سے صاف نہیں ہوتا، چند قطرے لیموں کے رس میں اسٹیل کا تار یا موٹا کپڑا ڈبو کے اسے صاف کرلیں چمک اٹھے گا۔

چھریاں کانٹے چمکانا مقصود ہوں تو لیموں کے رس میں پانی کی تھوڑی سی مقدار ملا کر اسے پکالیں اور اس میں کٹلری ڈبو دیں۔ چند منٹوں میں سارا میل کچیل جاتا رہے گا اور کٹلری چمک جائے گی۔

4۔برف

اسکول کے بچے کبھی جوتوں تو کبھی یونیفارم پر ببل گم چپکا کے لے آتے ہیں۔ یہ بھی کوئی ڈٹرجنٹ یا پانی سے صاف ہونے والی چیز ہے، ایسا کریں جس جگہ ببل گم چپکی ہے وہاں برف کا ٹکڑا رگڑیں۔ اس ایک آئس کیوب ہی سے تھوڑی دیر بعد ببل اپنی جگہ چھوڑ دے گا۔

5۔املی

چاندی کے برتن صاف کرنے ہیں تو املی گھول کے نرم کپڑے سے انہیں رگڑیئے۔ یہ بہترین گھریلو کلینزر ہے، یہی نہیں بلکہ کچن کے کاؤنٹر ٹاپ پر لگے دھبے بھی املی کے عرق سے دھل جاتے ہیں اور اس کلینزر کے منفی اثرات بھی نہیں ہیں۔

6۔کوئلہ

گھر میں نیا رنگ و روغن سانس کی تکلیف پیدا کرسکتا ہے۔ خاص کر جب odourless پینٹ استعمال نہ کیا گیا ہو۔ آپ اس مہک کو زائل کرنے کے لئے کسی برتن میں کوئلے بھر کر رکھ دیں۔ یہ رات بھر بغیر ڈھکے رکھیں، صبح تک یہ ناگوار مہک اپنے اندر جذب کر چکے ہوں گے۔ آپ مناسب خیال کریں تو فریج کی smell بھی دور کرنے کے لئے کوئلہ ایک کونے میں کہیں رکھ دیں، پھر دیکھیں اس کا کمال!

7۔بیکنگ سوڈا

اگر فریج کی مہک دور کرنی ہو تو بیکنگ سوڈا بہترحل ہے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک پیالی میں بیکنگ سوڈے کی کچھ مقدار ڈال کر حفاظت سے رکھ دیں۔ جوتوں کے مسلسل استعمال سے ان میں ناگوار بساند آنی لگتی ہے، کسی کاغذ کی پڑیا یا شاپر میں تھوڑی سی مقدار ڈال کر رکھ دیں۔ صبح تک کافی حد تک مہک جاتی رہے گی اور اگر ہر روز ایسا کرسکیں تو رفتہ رفتہ یہ شکایت ہی جاتی رہے گی۔

8۔سرکہ

کچن اور واش روم دونوں جگہوں کے لئے سرکے کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ایک لیٹر پانی میں ایک چوتھائی پیالی سرکہ ملا کر اسپرے کرنے والی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ اب اس محلول سے کچن ٹائلز، سنک، آئینے اور سرامک سے بنی اشیاء صاف کی جاسکتی ہیں۔ برتن اور کٹلری بھی صاف کئے جاسکتے ہیں۔ یہ بھی بہترین اینٹی سیپٹک چیز ہے۔

جب پھول کھِلے برتن برتن...

گھر سجائیں قدرتی حُسن وکشش کے مناظر سے

جس طرح سالن نکالنے کے لئے ڈونگے اور چاولوں کے لئے ڈش استعمال کی جاتی ہے، اسی طرح مختلف پودوں پھولوں کے لئے دلکش اور منفرد کنٹینرز بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ آپ کا گھر خواہ کتنا ہی چھوٹا یا بڑا ہو، یعنی آپ کسی اپارٹمنٹ میں رہتی ہوں یا بنگلے میں اس سے غرض نہیں۔ آپ کہیں بھی فطرت سے حُسن وکشش کا منظر کشید کرسکتی ہیں۔ اس کے لئے آپ کو درکار ہیں موزوں کنٹینرز جو آپ کے ننھے منے باغ کے تصور کی تکمیل کرتے ہیں۔

آپ کو پھولوں اور پودوں کا انتخاب بھی کسی کاریگر یا مالی سے مشورے کے بعد کرنا چاہئے۔ یعنی جو پھول مختصر رقبے میں بہتر تاثر دیں اور ان کی رعنائی کھِلی کھِلی سی لگے۔

کنٹینرز کا Spot

اگر کنٹینرز لکڑی کا ہے اور اس کی U شیپ میں رنگا رنگ پھول کاشت ہوگئے ہیں تو اسے برآمدے یا بالکونی میں رکھا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر بالکونی ماڈرن طرز کی ہے تو وہاں یہ کنٹینرز بھلے نہیں لگیں گے۔ جبکہ گھر کے غیر رسمی حصوں پر زیادہ بھلے معلوم ہوں گے۔

کنٹینرز کا وزن

خالی کنٹینرز ہر جگہ رکھے بھلے لگتے ہیں، لیکن آپ کو توجہ دینی ہے پلانٹنگ کے بعد پھولوں کی سمتوں کے پھیلاؤ کی جانب۔ مالی سے کہہ دیں کہ کنٹینرز میں ہوا کے گزر کی وافر گنجائش رکھے۔ آپ کا کنٹینرز اتنا وزن دار ضرور ہو کہ پھولوں کے اسٹرکچر کو سنبھال سکے۔ دوسری صورت میں اسے دیوار کی ایسی سپورٹ مہیا کردیں کہ یہ مضبوطی سے کھڑا رہے۔

میٹریل

مٹی یا ٹیرا کوٹا ان دونوں میٹریل کے برتن پُرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں۔ ان میں کاسنی، سفید، زرد یعنی ہر رنگ کے پھول آب وتاب دکھاتے ہیں۔ گوکہ یہ میٹریل روایتی ہوتا ہے، لیکن اگر کاشتکاری اچھی ہوجائے تو جڑیں پختہ ہوجاتی ہیں۔ بس یہ خیال رکھیں کہ کنٹینرز وں میں کیڑے مکوڑے اور چیونٹیاں بہت جلد سرایت کرسکتی ہیں۔ حفاظتی تدابیر اختیار کرکے بہت دنوں تک ایک کنٹینرز جاذب توجہ رہتا ہے۔

مٹی کے پاٹس کے ساتھ ایک مسئلہ مٹی میں سوراخ کا در آنا ہے۔ اگر آپ نہیں آرائش کے نقطہ نظر سے بہتر محسوس کرتی ہیں تو یہ طویل مدت تک شاید ہی آپ کا ساتھ دے سکیں۔ تاہم اگر آپ چینی چڑھے یا شیشہ جڑے کنٹینرز استعمال کرنا چاہتی ہیں تو یہ بہترین انتخاب ہیں۔

پلاسٹک

گوکہ یہ میٹریل استعمال میں آسان، وزن میں ہلکا اور قدرے ورسٹائل ہے اور کئی رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے، لیکن بہت سی خواتین کو پلاسٹک کا استعمال بہتر معلوم نہیں ہوتا۔ اگر کھاد اور مٹی کو اچھی طرح ملا کر پانی دینے کا عمل بھی احتیاط سے کیا جائے تو پلاسٹک بھی برا میٹریل نہیں۔ اس میں بھی تادیر پلانٹس محفوظ رکھے جاسکتے ہیں۔

جس موسم میں ہواؤں کے تیز جھکڑ چلتے ہیں یہ پلاسٹک کے کنٹینرز ہوا کے دھکوں سے زمین بوس ہوسکتے ہیں۔ جو بے شک ٹوٹیں گے تو نہیں، مگر یہ اپنی کھاد اور مٹی ضائع کرسکتے ہیں۔ آپ احتیاطاً انہیں کسی مضبوط اینٹ کے سہارے کھڑا کردیجئے، مگر ان کی مٹی اور کھاد کی حفاظت کردیجئے تاکہ آپ کا ننھا منا باغیچہ اپنے موسمی پھولوں کا نگہبان رہے۔

کنٹینرز کیسے ہوں تو بہتر ہے

باغبانی جاننے والے مشورہ دیتے ہیں کہ چوبی (لکڑی) اور مٹی کے pots قدرے بہتر انتخاب ہیں۔ گوکہ یہ بھاری ہوسکتے ہیں۔ خاص کر جب آپ کاشتکاری کرچکی ہوں۔ چوبی منقش والے pots بھی خوبصورت نظر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ صنوبر کی لکڑی (cedar)۔ سرو (cypress) اور redwood جو امریکا کی خاص سرخ رنگ کی ایک لکڑی ہے بازار میں اس کے تیار کنٹینرز دستیاب ہوجاتے ہیں۔ ان میں بھی آپ کو نکاسیٔ آب اور ہوا کی گزر کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

دھاتی کنٹینرز

جدید طرز رہائش میں دھاتی میٹریل خواہ وہ سنہری رنگ میں ہوں یا روپہلے دیکھنے میں نہایت دلآویز معلوم ہوتے ہیں اور اصل یہی ہے کہ اس کی چیز۔

جست کی ملمع کاری سے آراستہ کنٹینرز

ایسی دھات کہ جس پر جست کا رنگ چپکارا گیا ہو یا وہ کنٹینرز بذات خود جست سے بنا ہو، چھوٹے پھولوں کی کاشتکاری کے لئے بہترین pot ہے۔ اس دھات کی خوبی یہ ہے کہ کھاد کی نچلی تہہ تک کیمیائی مادے سرایت نہیں کرتے۔ البتہ آپ کو اپنے اس قیمتی کنٹینرز میں ایک دو جگہ سوراخ کرکے ہوا کی گزرگاہ بنانی پڑتی ہے۔

قدیم وضع قطع کے کنٹینرز

آپ کو حیرت ہوگی کہ مغرب میں لوگ پرانے جوتوں کو تراش خراش کرکے ان میں بھی پودے اگا لیتے ہیں۔ اگر آپ کی کوئی چائے دانی بدرنگ ہورہی ہو تو اس پر پینٹ کرکے اس میں پھول اگا لیجئے۔ برتن کا برتن پودے کا پودا یا کوئی ایسا پہیہ جس کے پنکچر ٹھیک کردیئے جائیں آپ چاہیں تو اس میں کوئی pot رکھ کر پھول پودے اُگا سکتی ہیں۔ باغبانی کا شوق ایک صحتمندانہ زندگی کی شروعات ہے۔ بشرطیکہ آپ کسی جانکار یا ہنر مند مالی کی مدد لے کر بہترین اشیاء کا انتخاب کرلیں۔ موسمی پھولوں اور اچھے پودوں کا انتخاب کریں جو کئی موسموں تک سدا بہار رہیں، مگر یہ تو اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ کھاد، مٹی، جراثیم کش ادویات، پودوں کے بیجوں، دھوپ، روشنی اور پانی دینے کی مقدار کا صحیح تعین کرلیں گی۔

موسمی پھولوں اور اچھے پودوں کا انتخاب مالی کی مدد سے کریں جو کئی موسموں تک سدا بہار رہیں

ایشیائی کھانوں کو مہکانے والی بوٹی، تُلسی

اپنے ہمہ صِفت خواص کی وجہ سے بھی مقبول ہے

حکیم میاں زبیر احمد

تلسی ایک بہت ہی معروف بوٹی ہے، جسے دنیا بھر میں کھانوں کی خوشبو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈیا میں اسے مقدس بوٹی سمجھا جاتا ہے۔ اطالوی کھانوں میں اسے خاص اہمیت حاصل ہے۔ اسی طرح سے تائیوان کے شمالی مشرقی ایشیائی اور انڈونیشیا کے جنوب مشرقی ایشیائی کھانوں میں بھی یہ مرکزی کردار ادا کرتی نظر آتی ہے۔ ایشیاء میں اسے تقریباً پانچ ہزار برس سے کاشت کیا جارہا ہے۔ یہ جڑی بوٹی اپنے ہمہ صِفت خواص کی بدولت بھی شہرت رکھتی ہے۔ ذیل میں ہم مختلف عارضوں کے حوالے سے تلسی کے آزمودہ نسخوں کی معلومات فراہم کررہے ہیں۔

دماغ کی گرمی

تلسی کے پانچ عدد پتے اور سیاہ مرچ پیس لیں۔ اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر روزانہ 21 دن تک پئیں۔ یہ نسخہ دماغ کی گرمی دور کر کے اُسے طاقت دیتا ہے۔

قوت بخش

رفع حاجت سے فارغ ہو کر صبح تلسی کے پانچ عدد پتے پانی کے ساتھ نگل لینے سے طاقت، قوت اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ روزانہ پینے سے پٹھے، ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ تلسی کے بیج دودھ میں ابال کر چینی ملا کر پینے سے بھی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

مرگی

تلسی کے سبز پتوں کو پیس کر مرگی والے مریض کے سارے جسم پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ملیریا

روزانہ تلسی کے پتوں کے استعمال سے ملیریا نہیں ہوتا۔ اگر ملیریا ہوجائے تو بخار اترنے کے بعد صبح 15 عدد تلسی کے پتے اور 10 عدد سیاہ مرچ کھانے سے دوبارہ ملیریا بخار نہیں ہوگا۔ تلسی کے استعمال سے ہر قسم کے بخاروں میں فائدہ ہوتا ہے۔
20 عدد تلسی کے پتے 10 عدد سیاہ مرچ، دو چمچ شکر کا کاڑھا بنا کر پینے سے ملیریا بخار میں آرام ملتا ہے۔

بخار، کھانسی، سانس کے امراض

تلسی کے پتوں کا رس 3 گرام، ادرک کا رس تین گرام، شہد 5 گرام، ملا کر صبح وشام چاٹیں فائدہ ہوگا۔

زکام، کھانسی، گلے کی سوجن، پھیپھڑوں میں بلغم

تلسی کے خشک پتے، کافور، الائچی ہم وزن لے کر ان میں 9 گنا چینی ملا کر باریک پیس لیں۔ یہ ہومیوپیتھی Trituration بن جاتا ہے۔ اسے چٹکی بھر صبح وشام استعمال کرنے سے جمی ہوئی بلغم باہر نکل آتی ہے۔

ناک سے بدبو

تلسی کے پتوں کا رس یا پسے ہوئے خشک پتے سونگھنے سے بدبو دور ہوجاتی ہے اور کیڑے مرجاتے ہیں۔

بخار

10 عدد تلسی کے پتے، 3 گرام سونٹھ، 5 عدد لونگ، 12 عدد سیاہ مرچ ذائقے کے مطابق چینی ڈالیں۔ ابالیں، جب پانی آدھا رہ جائے تو مریض کو پلادیں۔ بخار اتر جائے گا۔ اگر بخار میں گھبراہٹ ہو تو تلسی کے پتوں کے رس میں چینی ملا کر پئیں۔

پرانا بخار اور کھانسی

پرانا بخار ہوگیا ہو اور ایسی کھانسی ہو جس سے چھاتی میں درد ہو تو تلسی کے پتوں کے رس میں مصری ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گلے میں خراش

گلے میں خراش ترش چیزیں کھانے کی وجہ سے ہو تو 25 عدد تلسی کے پتے اور ادرک کا رس شہد میں ملا کر چاٹیں۔ خراش دور ہوجائے گی۔

زکام اور بخار

15 عدد تلسی کے پتے اور 6 عدد سیاہ مرچ پیس کر رکھ لیں۔ آدھا چائے کا چمچہ صبح کو کھاتے رہنے سے زکام اور بخار نہیں ہوتا۔

تلسی کی چائے

> عام چائے کی بجائے خشک تلسی کے پتوں کی چائے پینے سے بیماریاں دور ہوتی ہیں اور صحت بھی اچھی ہوجاتی ہے

لوگ روزانہ عادتاً چائے پیتے ہیں، یہ نقصان دہ ہے۔ عام چائے کی بجائے تلسی کی چائے استعمال کرنے سے کئی بیماریاں دور ہوں گی اور صحت اچھی رہے گی۔ تلسی کی چائے بنانے کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔ چائے میں خشک تلسی کے پتے 50 گرام، بنفشہ، سونف، براہمی بُوٹی، سرخ چندل ہر ایک 30 گرام، الائچی دارچینی ہر ایک 10 گرام ملا کر پیس لیں اور اسے چائے کی طرح پانی میں ڈال کر چائے بنانے اور دودھ چینی ملا کر پئیں۔ اسے عام بخار، زکام، چھینکیں آنا ٹھیک ہوجائے گا۔

کھانسی

5 عدد لونگ بھون کر تلسی کے پتوں کے ساتھ چبانے سے ہر طرح کی کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔ صرف تلسی کے پتوں کے کاڑھے سے بھی کھانسی ٹھیک ہوتی ہے۔
تلسی کے چند خشک پتے اور مصری 4 گرام ایک خوراک لینے سے کھانسی اور پھیپھڑوں کی گڑگڑاہٹ دور ہوجاتی ہے۔
تلسی کے پتے اور سیاہ مرچ ہم وزن مقدار میں لے کر پیس لیں۔ اس کی مونگ کے دانے کے برابر کی گولیاں بنالیں۔ ایک گولی روزانہ 4 بار مریض کو دیں۔ اس سے کالی کھانسی بھی ٹھیک ہوجاتی ہے۔
تلسی، ادرک اور پیاز کا رس شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی میں آرام ملتا ہے اور بلغم باہر آجاتا ہے۔

افسانہ

کارمن

قرۃ العین حیدر

قسط 1

ایک فلیپنولڑکی کی کتھا جواپنے بچے کے لئے کھلونے جمع کررہی ہے

رات کے گیاہ بجے ٹیکسی شہر کی خاموش سڑکوں پر گزرتی ایک پرانی وضع کے پھاٹک کے سامنے جا کر رکی۔ ڈرائیور نے دروازہ کھول کر بڑی قطعیت کے ساتھ میرا سوٹ کیس اتار کر فٹ پاتھ پر رکھا اور پیسوں کے لئے ہاتھ پھیلائے تو مجھے ذرا عجیب سا لگا۔

''یہی جگہ ہے؟'' میں نے شبے سے پوچھا۔

''جی ہاں'' اس نے اطمینان سے جواب دیا۔ میں نیچے اتری، ٹیکسی گلی کے اندھیرے میں غائب ہوگئی اور میں سنسان فٹ پاتھ پر کھڑی رہ گئی۔ میں نے پھاٹک کھولنے کی کوشش کی، مگر وہ اندر سے بند تھا۔ تب میں نے بڑے دروازے میں جو کھڑکی تھی اسے کھٹکھٹایا۔ کچھ دیر بعد کھڑکی کھلی۔ میں نے چوروں کی طرح اندر جھانکا۔ نیم تاریک آنگن تھا، جس کے ایک کونے میں دولڑکیاں رات کے کپڑوں میں ملبوس آہستہ آہستہ باتیں کررہی تھیں۔ آنگن کے سرے پر ایک چھوٹی سی شکستہ عمارت ایستادہ تھی۔

مجھے ایک لمحے کے لئے گھسیاری منڈی لکھنؤ کا اسکول یاد آ گیا۔ جہاں سے میں نے بنارس یونیورسٹی سے میٹرک پاس کیا تھا۔ میں نے پلٹ کر گلی کی طرف دیکھا جہاں مکمل تاریکی طاری تھی۔ فرض کیجئے... میں نے اپنے آپ سے کہا کہ یہ جگہ بردہ فروشوں اور اسمگلروں کا اڈہ نکلی تو...؟ ایک اجنبی ملک کے اجنبی شہر میں رات کے گیارہ بجے ایک گمنام عمارت کا دروازہ کھٹکھٹا رہی تھی، جو گھسیاری منڈی کے اسکول سے ملتا جلتا تھا۔

ایک لڑکی کھڑکی کی طرف آئی۔

''گڈ نائٹ! یہ وائی، ڈبلیو، سی اے ہے نا؟'' میں نے ذرا عجز سے مسکرا کر پوچھا ''میں نے تار دلوایا تھا کہ میرے لئے ایک کمرہ ریزرو کردیا جائے۔'' مگر کس قدر بوسیدہ خستہ حال وائی، ڈبلیو، سی، اے ہے یہ! میں نے دل میں سوچا۔

''ہمیں آپ کا تار نہیں ملا اور افسوس ہے کہ سارے کمرے گھرے ہوئے ہیں۔''

اب دوسری لڑکی آگے بڑھی... ''یہ گرلز ہوسٹل ہے۔ یہاں عام طور پر مسافروں کو نہیں ٹھہرایا جاتا'' اس نے کہا۔

میں یک لخت بے حد گھبرا گئی۔ اب کیا ہوگا؟ میں اس وقت یہاں سے کہاں جاؤں گی؟ دوسری لڑکی میری پریشانی دیکھ کر خوش خلقی سے مسکرائی۔

''کوئی بات نہیں، گھبراؤ مت اندر آ جاؤ۔ لو اِدھر سے کود آؤ۔''

''مگر کمرہ کوئی خالی نہیں ہے...'' میں نے ہچکچاتے ہوئے کہا ''میرے لئے جگہ کہاں ہوگی؟''

''ہاں ہاں کوئی بات نہیں، ہم جگہ بنا دیں گے۔ اب اس وقت آدھی رات کو تم کہاں جا سکتی ہو؟'' اس لڑکی نے جواب دیا۔ میں سوٹ کیس اٹھا کر کھڑکی سے اندر آنگن میں کود گئی۔ لڑکی نے سوٹ کیس مجھ سے لیا۔ عمارت کی طرف جاتے ہوئے میں نے جلدی جلدی کہا ''بس آج کی رات مجھے ٹھہر جانے دو، میں کل صبح اپنے دوستوں کو فون کردوں گی۔ میں یہاں تین چار لوگوں کو جانتی ہوں۔ تم کو بالکل زحمت نہ ہوگی۔''

''فکر مت کرو...'' اس نے کہا۔ پہلی لڑکی شب بخیر کہہ کر غائب ہوگئی۔

ہم سیڑھیاں چڑھ کر برآمدے میں پہنچے۔ برآمدے کے ایک کونے میں لکڑی کی دیواریں بنا کر ایک کمرہ سا بنا دیا گیا تھا۔ لڑکی سرخ پھولوں والا دبیز پردہ اٹھا کر اندر داخل ہوئی۔ میں اس کے پیچھے گئی۔ ''یہاں رہتی ہوں، تم بھی یہیں سو جاؤ۔'' اس نے سوٹ کیس ایک کرسی پر رکھ دیا اور الماری میں سے صاف تولیہ اور نیا صابن نکالنے لگی۔ ایک کونے میں چھوٹے سے پلنگ پر مچھر دانی لگی تھی۔ برابر میں سنگھار میز رکھی تھی اور کتابوں کی الماری۔ جیسے کمرے ساری دنیا میں لڑکیوں کے ہوسٹلوں میں ہوتے ہیں... لڑکی نے فوراً دوسری الماری میں چادر اور کمبل نکال کر فرش کے گھسے ہوئے بدرنگ قالین پر بستر بچھا دیا اور پلنگ پر نئی چادر بچھا کر مچھر دانی کے پردے گرا دیئے۔

''لو تمہارا بستر تیار ہے۔''

مجھے بے حد ندامت ہوئی۔ ''سنو میں فرش پر سو جاؤں گی۔''

''ہرگز نہیں۔ اتنے مچھر کاٹیں گے کہ حالت تباہ ہو جائے گی۔ ہم لوگ ان مچھروں کے عادی ہیں۔ کپڑے بدل لو۔'' اتنا کہہ کر وہ اطمینان سے فرش پر بیٹھ گئی۔ ''میرا نام کارمن ہے، میں ایک دفتر میں ملازم ہوں اور شام کو یونیورسٹی میں ریسرچ کرتی ہوں۔ کیمسٹری میرا مضمون ہے۔ میں وائی، ڈبلیو، سی، اے کی سوشل سیکریٹری بھی ہوں۔ اب تم اپنے متعلق بتاؤ۔''

میں نے بتایا۔

''اب سو جاؤ۔'' مجھے اونگھتے دیکھ کر اس نے کہا۔ پھر اس نے دوزانوں جھک کر دعا مانگی اور فرش پر لیٹ کر سوگئی۔ صبح کو عمارت جاگی۔ لڑکیاں سروں پر تولیے لپیٹے اور ہاؤس کوٹ پہنے غسل خانوں سے نکل رہی تھیں۔ برآمدے میں سے گرم گرم قہوے کی خوشبو آ رہی تھی۔ دو تین لڑکیاں برآمدے میں ٹہل ٹہل کر دانتوں پر برش کررہی تھیں۔

''چلو تمہیں غسل خانہ دکھا دوں'' کارمن نے مجھ سے کہا اور ہال سے گزر کر ایک گلیارے میں لے گئی۔ جس کے سرے پر ایک ٹوٹی پھوٹی کھوٹھڑی تھی۔ جس میں صرف ایک نلکا لگا تھا اور دیوار پر ایک کھونٹی گڑی تھی۔ اس کا فرش اکھڑا ہوا تھا اور دیواروں پر سیلن تھی۔ روشن دان کے ادھر سے کسی لڑکی کے گانے کی آواز آ رہی تھی۔ اس غسل خانے کے اندر کھڑے ہو کر میں نے سوچا۔ کیسی عجیب بات ہے... مدتوں سے یہ غسل خانہ اس ملک میں۔ اس شہر، اس عمارت میں اپنی جگہ پر موجود ہے اور میرے وجود سے بالکل بے خبر... اور آج میں اس میں موجود ہوں... کیسا بے وقوفی کا خیال تھا۔

ہاں اب تم اپنے بڑے بڑے مشہور اور اہم دوستوں کو فون کردو اور ان کے ہاں چلی جاؤ۔ ہماری پروا کون کرتا ہے...

جب میں نہا کر باہر نکلی تو نیم تاریک ہال میں ایک چھوٹی سی میز پر میرے لئے ناشتہ چنا جا چکا تھا۔ کئی لڑکیاں جمع ہوگئی تھیں۔

کارمن نے ان سب سے میرا تعارف کرایا۔ بہت جلد ہم سب پرانے دوستوں کی طرح قہقہے لگا رہے تھے... ''اب میں ذرا اپنے جاننے والوں کو فون کردوں۔'' چائے ختم کرنے کے بعد میں نے کہا۔

کارمن شرارت سے مسکرائی ''ہاں اب تم اپنے بڑے بڑے مشہور اور اہم دوستوں کو فون کردو اور ان کے ہاں چلی جاؤ۔ ہماری پروا کون کرتا ہے... کیوں روزا؟... ہم اس کی پرواہ کرتے ہیں؟''

''بالکل نہیں۔'' کورس ہوا۔

لڑکیاں میز پر سے اٹھیں، ''ہم لوگ اپنے اپنے کام پر جا رہے ہیں، شام کو تم سے ملاقات ہوگی۔'' میگدیلنا نے کہا۔

''شام کو...؟'' ایمیلیا نے کہا ''شام کو یہ کس کنٹری کلب میں بیٹھی ہوگی۔''

کارمن کے دفتر جانے کے بعد میں نے برآمدے میں جا کر فون کرنے شروع کئے۔

فوج کے میڈیکل چیف میجر جنرل کیموگلڈاس، جو جنگ کے زمانے میں میرے ماموں کے رفیق کار رہ چکے تھے۔ مسز انطونیا کوسٹیلو... ایک کروڑ پتی کاروباری کی بیوی، جو یہاں مشہور سماجی لیڈر تھیں اور جن سے میں کسی بین الاقوامی کانفرنس میں ملی تھی۔ انفانسو ولیرا... اس ملک کا نامور ناول نگار اور جرنلسٹ جو ایک دفعہ کراچی آیا تھا... ''ہیلو... ہیلو... ارے تم کب آئیں۔ ہمیں اطلاع کیوں نہیں دی؟ کہاں ٹھہری ہو...؟ وہاں...؟ گڈ گاڈ... وہ کوئی ٹھہرنے کی جگہ ہے۔ ہم فوراً تمہیں لینے آ رہے ہیں۔'' ان سب نے باری باری مجھ سے یہی الفاظ دہرائے۔ سب سے آخر میں نے ڈون گارسیا ڈیل پریڈس کو فون کیا۔ یہ مغربی یورپ کے ایک ملک میں اپنے دیس کے سفیر رہ چکے تھے اور وہیں ان سے اور ان کی بیوی سے میری اچھی خاصی دوستی ہو گئی تھی۔ ان کی سیکریٹری نے بتایا کہ وہ لوگ آج کل پہاڑ پر گئے ہوئے ہیں۔ اس نے میری کال ان کے پہاڑی محل میں منتقل کر دی۔

تھوڑی دیر بعد مسز کوسٹیلو اپنی مرسیڈیز میں مجھے لینے آ گئیں۔ کارمن کے کمرے میں آ کر انہوں نے چاروں طرف دیکھا اور میرا سوٹ کیس اٹھا لیا۔ مجھے دھکا سا لگا۔ میں ان لوگوں کو چھوڑ کر نہیں جاؤں گی۔ میں کارمن، ایمیلیا، برنارڈ، دروزا اور گلدینا کے ساتھ رہنا چاہتی ہوں۔

''سامان ابھی رہنے دیجئے۔ شام کو دیکھا جائے گا۔'' میں نے ذرا جھینپ کر مسز کوسٹیلو سے کہا۔

''مگر تم کو اس نامعقول جگہ پر بے حد تکلیف ہو گی۔'' وہ برابر دہراتی رہیں۔ رات کو جب میں واپس آئی تو کارمن اور ایمیلیا پھاٹک کی کھڑکی میں ٹھنسی میرا انتظار کر رہی تھیں۔ ''آج ہم نے تمہارے کمرے کا انتظام کر دیا ہے۔'' کارمن نے کہا۔ میں خوش ہوئی کہ اب اسے فرش پر نہ سونا پڑے گا۔

ہال کی دوسرے طرف ایک اور سیلے ہوئے کمرے میں دو پلنگ بچھے تھے۔ ایک پر میرے لئے بستر لگا تھا دوسرے پر مسز سوریل بیٹھی سگریٹ پی رہی تھیں۔ وہ اڑتیس انتالیس سال کی ہوں گی۔ ان کی آنکھوں میں عجیب طرح کی اداسی تھی۔ Uluzzian (ابتدائی دور کے یورپی باشندوں کی نسل) کی کسی شاخ سے ان کا تعلق تھا، ان کی شکل سے معلوم نہ ہو سکتا تھا۔ پلنگ پر نیم دراز ہو کر انہوں نے فوراً اپنی زندگی کی کہانی شروع کر دی۔

''میں کام سے آئی ہوں۔'' انہوں نے کہا ''کام کہاں ہے؟'' میں نے دریافت کیا۔

''بحر الکاہل میں ایک جزیرہ ہے۔ اس پر امریکن حکومت ہے۔ وہ اتنا چھوٹا جزیرہ ہے کہ دنیا کے نقشے پر اس کے نام کے نیچے صرف ایک نقطہ لگا ہوا ہے۔ میں امریکن شہری ہوں۔'' انہوں نے فخر سے اضافہ کیا... کام... میں نے دل میں دہرایا۔ دنیا میں کتنی جگہیں ہیں اور ان میں بالکل ہمارے جیسے لوگ بستے ہیں۔

''میری ایک لڑکی وائلن بجانے والے کے ساتھ بھاگ آئی ہے۔ میں اسے پکڑنے آئی ہوں۔ وہ صرف سترہ سال کی ہے، مگر حد سے زیادہ خودسر.... یہ آج کل کی لڑکیاں....'' وہ دفعتاً اٹھ کر بیٹھ گئیں.... مجھے کینسر ہو گیا تھا۔

''اوہ....'' میرے منہ سے نکلا۔

''مجھے سینے کا کینسر ہو گیا تھا۔'' انہوں نے بڑے الم سے کہا ''ورنہ تین سال قبل... میں بھی... میں بھی اور سب کی طرح نارمل تھی۔''

ان کی آواز میں بے پایاں کرب تھا... ''دیکھو...'' انہوں نے اپنے نائٹ گون کا کالر سامنے سے ہٹا دیا... میں نے لرز کر آنکھیں بند کر لیں۔ ایک عورت سے اس کے جسم کی خوبصورتی ہمیشہ کے لئے چھن جائے کتنی قہرناک بات تھی۔

تھوڑی دیر بعد مسز سوریل سگریٹ بجھا کر سو گئیں۔ کھڑکی کی سلاخوں میں سے چاند اندر جھانک رہا تھا۔ نزدیک کے کمرے سے گلدیلینا کے گانے کی آواز آنی بند ہو گئی۔ دفعتاً میرا جی چاہا کہ پھوٹ پھوٹ کر روؤں۔

اگلا ہفتہ فیشن ایبل رسالوں کی زبان میں ''سوشل اور تہذیبی'' مصروفیات کی آندھی کی طرح ''آرٹ اور کلچر'' کے معاملات میں گزارا۔ دن مسز کوسٹیلو اور ان کے احباب کے حسین، پرفضا مکانوں میں، شامیں شہر کی جگمگاتی تفریح گاہوں میں بسر ہوئیں۔ ہر طرح کے لوگ انٹیلیکچوئل... جرنلسٹ... مصنف... سیاسی لیڈر، مسز کوسٹیلو کے گھر آتے اور ان سے بحث و مباحثے رہتے اور میں انگریزی محاورے کے الفاظ میں اپنے آپ کو گویا بے حد ''انجوائے'' کر رہی تھی۔ میں رات کو وائی، ڈبلیو واپس آتی اور ہال کی چوکور میز کے اردگرد بیٹھ کر پانچوں لڑکیاں بڑے اشتیاق سے مجھ سے دن بھر کے واقعات سنتیں۔ ''کمال ہے...!'' روزا کہتی... ''ہم اسی شہر کے رہنے والے ہیں، مگر ہمیں معلوم نہیں کہ ایسی الف لیلوی فضائیں بھی ہیں۔''

''یہ بے حد امیر لوگ جو ہوتے ہیں نا... یہ اتنے روپے کا کیا کرتے ہیں؟'' ایمیلیا پوچھتی۔

ایمیلیا ایک اسکول میں پڑھاتی تھی۔ روزا ایک دفتر میں اسٹینوگرافر تھی۔ گلدینا اور برنارڈ ایک میوزک کالج میں پیانو اور وائلن کی اعلیٰ تعلیم حاصل کر رہی تھیں۔ سب متوسط اور نچلے طبقے کی لڑکیاں تھیں۔

اتوار کی صبح کارمن ماس میں جانے کی تیاری میں مصروف تھی۔ کوئی چیز نکالنے کے لئے میں نے الماری کھولی تو اس کے جھٹکے سے اوپر سے ایک اونی خرگوش نیچے گر پڑا۔ میں اسے واپس رکھنے کے لئے اوپر اچکی تو الماری کی چھت پر بہت سارے کھلونے رکھے نظر آئے۔

''یہ میرے بچے کے کھلونے ہیں۔'' کارمن نے سنگھار میز کے سامنے بال بناتے ہوئے بڑے اطمینان سے کہا۔

''تمہارے بچے کے...'' میں ہکا بکا رہ گئی اور میں نے بڑے دکھ سے اسے دیکھا۔ کارمن بن بیاہی ماں تھی۔

آئینے میں میرا ردعمل دیکھ کر وہ میری طرف پلٹی۔ اس کا چہرہ سرخ ہو گیا اور اس نے کہا ''تم غلط سمجھیں...'' پھر وہ کھلکھلا کر ہنسی اور اس نے الماری کی نچلی دراز میں سے ایک ہلکے نیلے رنگ کی چمکیلی ''بے بی بک'' نکالی۔ دیکھو یہ میرے بچے کی سالگرہ کی کتاب ہے۔ جب وہ ایک سال کا ہو گا تو یہ کرے گا۔ جب دو سال کا ہو جائے گا یہ کہے گا۔ یہاں اس کی تصویریں چپکاؤں گی۔... وہ اطمینان سے آلتی پالتی مار کر پلنگ پر بیٹھ گئی اور اس کتاب میں سے خوبصورت امریکن بچوں کی رنگین تصویروں کے تراشے نکال کر بستر پر پھیلا دیئے۔ ''دیکھو میری ناک کتنی چپٹی ہے اور نک تو مجھ سے گیا گزرا ہے۔ تو ہم دونوں کے بچوں کی ناک کا سوچو کیا حشر ہو گا؟ میں اس کی پیدائش سے مہینوں پہلے یہ تصویریں دیکھا کروں گی تاکہ اس بے چارے کی ناک پر کچھ اثر نہ پڑے۔''

دیکھو یہ میرے بچے کی سالگرہ کی کتاب ہے۔ جب وہ ایک سال کا ہو گا تو یہ کرے گا۔ جب دو سال کا ہو گا تو یہ کہے گا

''تم دیوانی ہو اچھی خاصی اور یہ نک کون بزرگ ہیں؟''

اس کا رنگ ایک دم سفید پڑ گیا... ''ابھی اس کا ذکر نہ کرو۔ اس کے نام پر مجھے لگتا ہے میرا دل کٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے گا۔''

(جاری ہے)

بک ریویو

مترجم: ناؤمی لیزاڈ

ملنے کا پتہ: آکسفورڈ یونیورسٹی پریس۔ کراچی

صفحات 103

قیمت 295روپے

امریکی ناؤمی لیزاڈ شاعرہ، ڈرامہ نگار اور سب سے بڑھ کر فیض احمد فیض کی شاعری کو دانشورانہ سطح پر سمجھنے والی ہستی ہے۔ فیض کی زندگی ہی میں وہ ان کی متعدد نظموں کا ترجمہ کرکے خود شاعر سے تعریفی سند حاصل کرچکی ہیں۔ 1987ء میں پرنسٹن یونیورسٹی پریس نے اس کتاب کا پہلا ایڈیشن شائع کیا تھا۔ جس کے بعد حال ہی میں آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کراچی نے اسے ترمیم واضافے کے ساتھ شائع کیا ہے۔

اُردو شعری تصنیف کو اس کی مکمل جزئیات، لفظی محاسن، تراکیب کے حُسن، شعر، اوزان اور تخیل کے عین مطابق کسی اور زبان خاص کر انگریزی میں ترجمہ کرنا ہرگز آسان نہیں۔ ناؤمی اعتراف کرتی ہیں کہ اُردو کے چند الفاظ انگریزی زبان میں بھرپور توازن کے ساتھ نہیں ڈھل سکتے۔ اُن کا شعری اور لفظی حُسن باقی نہیں رہتا۔ شعر تخلیق کرنا اور تخلیق شدہ کلام کے بھرپور معانی کے ساتھ تراجم پیش کرنا از روئے فن گہری گھائیوں سے بچ بچا کے چلنے کے جیسا ہے۔ انسان ترجمہ کرتے کرتے تخلیق کے سفر میں شریک نہ ہو تو لفظوں کی بھول بھلیوں میں کھو جاتا ہے۔ ترجمہ اور تخلیق جہاں ساتھ ساتھ چلتے ہوں پڑھنے والوں کو یہ حُسن ناؤمی کے ہاں ملتا ہے۔ کتاب کی طباعت اور سرورق جاذبِ نظر ہے۔ ایسے پاکستانی بچے جو اُردو نہیں پڑھ پاتے وہ فیض کو انگریزی میں سمجھ کر اُردو کے قریب آسکتے ہیں۔ ناؤمی کو اب صرف اچھا مترجم ہونے پر داد نہیں دی جانی چاہئے بلکہ انہیں اُردو دوست شاعرہ کا درجہ بھی دیئے ہی بات بنتی ہے۔

اردو اوقاف کی تیاری کے لئے ایک اہم آموز کتاب

شعریات
(POETICS)
نصیر ترابی

مصنف: نصیر ترابی

ملنے کا پتہ: پیراماؤنٹ پبلشنگ انٹرپرائزز۔ کراچی

صفحات 216

قیمت 345روپے

نصیر ترابی کا شمار صاحبِ کمال شعراء میں ہوتا ہے۔ ان کا پہلا شعری مجموعہ 'عکسِ فریادی' بہت مقبول ہوا تھا۔ اب انہوں نے اُردو زبان کے رموز، املاء و انشاء کی نزاکتوں پر تحقیقی مجموعہ ترتیب دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ "میں نے سات برس تک اُردو کی تعریفات، اوقافی علامات، املا، تلفظات، تذکیرو تانیث، واحد جمع، منافات، مشابہ الفاظ سابقے لاحقے، غلط العام اور دیگر اصطلاحات کا مطالعہ کرنے کے بعد حاصلِ مطالعہ پیش کیا ہے۔" زبان پہچان اور معیار کاری میں مفہوم اور رموز کا علم حاصل کرنا اُردو کے ادیبوں، شعراء اور طلباء وطالبات کے لئے بہت ضروری ہے۔ ہونا تو یہ چاہئے تھا کہ جب بچہ تختی لکھنے کی مشق کرے تو اسے لفظ شناسی اور سطر فہمی کے لئے بھرپور مواد ملے۔ مگر افسوس ہے کہ ہماری درسی کتب سرسری طور پر معلومات مہیا کرپاتی ہیں۔ شعریات میں نصیر ترابی نے اپنی قومی زبان سے محبت کچھ اس انداز سے جتائی کہ اس کا فرض تو شاید تاریخ بھی نہ ادا کرپائے۔ اگر ہم ٹھیک اُردو لکھنا چاہیں تو 'شعریات' کا مطالعہ ہماری انگلی تھام کر رہنمائی کرتا ہے۔ اُردو کی یہ نادر کتاب دیدہ زیب سرورق کے ساتھ نفاست کے اعلیٰ معیار کو مدِ نظر رکھ کر شائع کی گئی ہے۔ جسے ہماری بک شیلف میں ہونا چاہئے۔

فلم ریویو

KARAN JOHAR PRESENTS
Yeh Jawaani Hai Deewani..
Revisit the madness of

ہدایت کار: ایان مکرجی

ستارے: رنبیر کپور، دیپکا پڈوکون، ادیتہ رائے کپور

پروڈیوسر کرن جوہر کی دھماکہ خیز پروڈکشن ریلیز کے لئے تیار ہے۔ رنبیر اور دیپکا دوسری مرتبہ اس فلم میں اکٹھے ہوئے ہیں۔ اس سے پہلے وہ 'بچنا اے حسینو' میں ایک دوسرے کے مقابل نظر آئے تھے۔ رنبیر نے 'ویک اپ سڈ' کے بعد ایک بار پھر ایان مکرجی کی ہدایت کاری میں نمایاں کردار ادا کیا ہے۔ فلم کے اس کردار میں وہ ٹریول شو کے میزبان ہیں۔ جسے سیاحت میں بے پناہ دلچسپی ہے۔ رنبیر کو آپ نے فلم برفی میں قوتِ گویائی سے محروم فرد کے کردار میں دیکھا اور پسند کیا۔ اب اس نئی تصویر میں وہ کتنی محنت کرتے ہیں اور ایک ذہین ترین شخص کے کردار کو کیسے نبھاتے ہیں۔ یقیناً یہ سب معاملات بھی غیر دلچسپ نہیں ہوں گے۔ رنبیر کپور کی پڑوسن کا کردار دیپکا نے ادا کیا ہے۔ رومانوی فلمیں پسند کرنے والوں کے لئے یہ انوکھا تحفہ ہے۔ جسے ہندوستانی ہدایت کار ناصر حسین کے فلمی کیریئر کو خراجِ تحسین پیش کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ آنجہانی لش چوپڑہ کی طرح ناصر حسین مرحوم بھی ہندوستانی سنیما میں رومانی مکتبۂ فکر کے ہدایت کاروں میں شمار ہوتے ہیں۔ ہم اور آپ 'دل دے کے دیکھو' اور 'تیسری منزل' جیسی معروف فلموں سے پہچانتے ہیں۔ 'یہ جوانی ہے دیوانی' اپنی موسیقی، سنیما فوٹوگرافی، مکالموں اور ایڈیٹنگ کے معیار سے عمدہ فلم ہے۔ اب یہ فیصلہ فلم بین کریں گے کہ یہ کتنے کروڑ کما کے دے سکتی ہے۔

Lootera
2013

ہدایت کار: وکرم ادیتہ ، پروڈیوسر: انوراگ کیشپ

ستارے: رنویر سنگھ، سوناکشی سنہا، وکرنت میسی، شیریں گوہا

فلم سے متعلق کچھ بھی جاننے سے پہلے ایسا کیوں نہ کریں کہ ہدایت کار وکرم ادیتہ موٹوانی کی گزشتہ فلموں کا حوالہ نظر میں رکھا جائے۔ آپ بنسالی بینر تلے 'ہم دل دے چکے صنم' 'دیوداس' کے علاوہ 'اڑان' جیسی اعلیٰ پائے کی فلموں میں معاون ہدایت کار رہے ہیں۔ لٹیرا نئی فلم بالاجی پروڈکشنز کے تعاون سے بنائی جارہی ہے۔ رنویر نے اس برس کرینہ کپور کے ہمراہ رام لیلاً میں اداکاری کے جوہر دکھائے۔ اسی مصروفیت کی بناء پر وہ لٹیرا کی پروموشن شیڈول میں پروڈیسر انوراگ کیشپ کو مناسب وقت نہ دے پائے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں یہ فلم ایسٹر کے موقع پر ریلیز ہوگی۔ فلمی پنڈت خواہ اسے ہاؤس فل 2 کے ساتھ ریلیز کریں مگر اس فلم میں اتنی کشش ضرور ہے کہ یہ فلم بین کو متاثر کرکے سنیما ہال لے آئے۔ لٹیرا کلاسیکی رومانوی طرزِ فکر کی ترجمان ایسی تصویر ہے جس میں آپ کو امیت تری ویدی کے نغمات ملیں گے۔ اس فلم میں پہلی بار سوناکشی سنہا اور انویر اکٹھے آرہے ہیں۔ اس رومانوی فلم کے اسکرین پلے وکرم ادیتہ موٹوانی نے خود لکھا ہے۔ 1950ء میں بھی ایک فلم اس عنوان کے ساتھ بنی تھی، جبکہ فلم 1950ء کے ماحول کے رومانوی پسِ منظر کے ساتھ ایک علیحدہ کہانی کی شکل میں سامنے آئی ہے۔ ممکن ہے کہ رنویر سنگھ کی پرفارمنس ہمیں 'بینڈ باجا بارات' کو بھلا دے یا پھر سوناکشی کی دبنگ مس لٹیرے کے سامنے پھیکی پڑ جائے اور یہی سب کچھ دیکھنے تو سنیما جانا پڑے گا۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ماہ دسمبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل — Aries — 21مارچ تا 20اپریل

آپ کی سماجی زندگی فعال ہوتی نظر آرہی ہے۔خاندان اور دفتری امور میں شہرت اور مصروفیت دونوں بڑھیں گی۔طبیعت میں انکساری اور درویشی بڑھے گی اور یہ آپ کے حق میں جاتی ہے۔یہ مہینہ عزیز واقارب اور دوستوں کی آزمائش بھی کروائے گا۔آپ پر کئی احباب کی شخصیتیں کھلیں گی،مگر آپ سمجھدار ہیں اختلافات رائے رکھنے کے باوجود صبر کا اظہار کریں گے۔ترقی کے امکانات واضح ہورہے ہیں۔لاٹری،انعامی بانڈ یا تحائف کی شکل میں مالی فوائد کا امکان غالب نظر آتا ہے۔

برج ثور — Taurus — 21اپریل تا 21مئی

رکے ہوئے کام تکمیل کے مراحل میں ہیں اور دسمبر کے وسط تک ان کے اچھے اثرات ظاہر ہوجائیں گے۔آپ کی ایک سے زائد شعبوں میں دلچسپی بہتر نتائج دے گی۔آپ میں مشکل حالات میں خود کو سنبھالنے اور مخالفین سے نبھاہ کرنے کی صلاحیت بڑھ رہی ہے۔اپنے مقاصد میں کامیابی ملے گی۔تخلیقی صلاحیتیں کام میں لاتے رہے تو بہت آگے جاسکتے ہیں۔صدقات کا سلسلہ بدھ کی شام سے شروع کرکے جمعتہ المبارک تک وسیع کردیجیے اور مختلف مستحقین کی مالی امداد کیا کیجیے۔انشاءاللہ دلی سکون پائیں گے۔

برج جوزا — Gemini — 22مئی تا 21جون

آپ نے زندگی کے کئی شعبوں میں کامیابیاں حاصل کی ہیں اور انشاءاللہ یہ ماہ بھی آپ کے لئے سعد رہے گا۔ماضی کی غلطیوں کو نہ دہرایئے۔زندگی کے نئے سفر پر نکلنے کا امکان بھی ظاہر ہورہا ہے۔غیر شادی شدہ افراد کے رشتے طے ہوسکتے ہیں اور شادی بھی ہوسکتی ہے۔مالی حالات بھی بہتر ہورہے ہیں۔چند ماہ سے جو الجھنیں درپیش تھیں رفتہ رفتہ زائل ہورہی ہیں۔منگل،جمعرات اور بدھ کو اپنی استطاعت کے مطابق صدقہ کردیا کریں۔گھریلو اُمور ہوں یا تجارتی وکاروباری معاملات رفتہ رفتہ تبدیل ہوتے چلے جارہے ہیں۔پارٹنر شپ آپ کے مفاد میں نہیں رہے گی لہٰذا دوستوں پر بھی آنکھ بند کرکے بھروسہ نہ کیجیے۔

برج سرطان — Cancer — 22جون تا 23جولائی

آپ کو قدرت نے کچھ آرام کا وقت دیا ہے۔چھٹیوں پر جایئے اور خوب لطف اٹھایئے،کیونکہ پچھلے دنوں آپ نے لگاتار کام کیا ہے۔مصروفیات میں سے کچھ حصہ نکال کر خیراتی کاموں میں حصہ لے سکیں گے۔مزاج میں ٹھہراؤ آرہا ہے۔خاندان اور بچوں میں مقبولیت بڑھے گی۔اخراجات کو روکنا آپ کے بس میں نہیں ہے،لیکن بحث وتکرار کرنا بھی مناسب نہیں رہے گا۔پیٹ اور سر کی بیماریاں جاتی رہیں گی۔البتہ گھٹنوں کے درد کا امکان غالب ہے۔بہتر ہے کہ مستند معالج سے رجوع کرلیں اور صدقات کرتے رہیں،بلائیں ٹلیں گی۔

برج اسد — Leo — 24جولائی تا 23اگست

روزگار کے امور بہتر ہونے جارہے ہیں۔نئی ملازمت کا امکان ہے اور کاروباری حضرات وخواتین کے لئے منافع بڑھنے کا امکان بھی نظر آتا ہے۔تاہم فضول خرچی سے نقصان اٹھاسکتے ہیں۔موسم سرما کی عام وبائی بیماریوں سے بچنے کی کوشش سنجیدگی سے کرلی جائی تو بہتر ہے،کیونکہ صحت کی خرابی زندگی کے معمولات پر حاوی ہوتی نظر آرہی ہے۔یہ ماہ نہایت سعد ہے۔دلجمعی سے اپنے کام نبٹا سکیں گے،مگر نماز اور صدقات جاری رکھیں۔

برج سنبلہ — Virgo — 24اگست تا 23ستمبر

دوستوں کی محفلوں میں آپ کا تذکرہ بہت اچھے لفظوں میں ہوتا ہے۔آئندہ بھی ہوگا،لیکن آپ ماضی کی تلخیاں بھولنے کی کوشش کریں۔مالی اعتبار سے سیارہ گردش میں نہیں ہے۔سکون اور سرشاری سے کام کرسکیں گے۔لوگ بھی تعاون کریں گے۔دوستوں کی پہچان ہوتی نظر آرہی ہے،سنبھل جائے۔مالی اعتبار سے اپنی پوزیشن بہتر رکھئے۔پارٹنر شپ بہتر نہیں رہے گی۔اگر ممکن ہو تو کسی پالتو جانور کو آزاد کردیں،یہ بھی بہتر صدقہ ہوگا۔

برج میزان — Libra — 24ستمبر تا 23اکتوبر

طبیعت میں بحث وتکرار کا عنصر غالب رہے۔کوشش کیجیے کہ کسی کا دل نہ دکھے اور معاملات خوش اسلوبی سے آگے بڑھیں۔مفاہمت کا رشتہ استوار رہے۔مالی حیثیت مستحکم ہورہی ہے۔نئے دوست بنیں گے۔کاروبار اور ملازمت میں بہتری اور ترقی کے امکانات ابھر رہے ہیں۔رشتہ طے ہوسکتا ہے۔جنسِ مخالف میں مقبولیت بڑھے گی۔اخراجات اور آمدنی کا توازن گڑبڑ رہے گا۔اس ماہ کی 19,12,6 اور 30 تاریخیں سعد ہیں۔کاروباری افراد کی مارکیٹ میں ساکھ بہتر ہوگی۔لین دین میں احتیاط کی ضرورت اب بھی ہے۔کوشش کیجیے کہ قرض نہ دیا جائے اور نہ ہی لیا جائے۔

برج عقرب — Scorpio — 24اکتوبر تا 22نومبر

آپ کی محنتیں رنگ لانا شروع کرچکی ہیں۔آپ کی توجہ کام پر مرکوز ہوگی۔دلجمعی سے اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لاسکیں گے اور لوگ آپ کے معترف ہوں گے۔طبیعت میں خودغرضی اور منافقت کا میلان ختم کرنا اچھا رہے گا۔مخلص دوستوں کی بھی کمی نہیں ہے۔بدلتے موسم کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔خاص کر گلے کی خرابی اور نزلے کی شکایت ہوسکتی ہے۔صدقات دینے کا سلسلہ جاری رکھئے انشاءاللہ بہتری ہوگی۔آپ کی شاعرانہ تخلیقی صلاحیتیں آپ ہی کی توجہ کی منتظر ہیں۔نئی ملازمت آپ کی شہرت،عزت اور وقار میں اضافہ کررہی ہے تاہم اندرونی سیاست کو بھی سمجھنے کی کوشش کریں۔

برج قوس — Sagittarius — 23نومبر تا 21دسمبر

آپ کی عادت سرعت سے فیصلہ کرنے کی ہے۔یہ عادت بعض پہلوؤں سے تو اچھی ہے،لیکن جلد بازی سے فیصلہ کرنا مناسب نہیں ہوگا۔خاص کر دوستوں اور عزیزوں سے قطع تعلق کرنا مناسب نہیں ہے۔کئی معاملات میں بہتری کے امکان نظر آرہے ہیں۔مثلاً ملازمت میں ذمہ داریوں کا اضافہ اچھا شگون لارہا ہے اور مالی فوائد بھی نظر آرہے ہیں۔تاہم اخراجات پر قابو پانا بہت ضروری ہے ورنہ پریشان رہیں گے۔نئے تعلق استوار ہوسکتے ہیں۔اس ماہ کی 15,13,3 اور 30 تاریخیں سعد ہیں۔

برج جدی — Capricorn — 22دسمبر تا 20جنوری

آپ کو انسانوں کی اچھی پرکھ ہے اور آپ کے اردگرد اچھے دوست موجود ہیں۔لہٰذا ان کی سنگت سے فائدہ اٹھائیں۔یہ آپ کے کئی الجھے ہوئے کاموں کو بہتر سلجھاؤ دے سکتے ہیں۔سرمایہ کاری میں دوستوں پر بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔جذباتیت پر قابو پالیں گے تو بہتر نتائج ظاہر ہوسکیں گے۔لوگوں کا تعاون آپ کو خوش وخرم رکھے گا۔کاروبار میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔ملازمت پیشہ افراد کو سیاست کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے،لیکن اگر معاملہ فہمی سے کام لیا تو اچھا رہے گا۔فن مصوری،موسیقی اور شاعری سے وابستہ افراد کے لئے یہ ماہ نہایت سعد ہے۔

برج دلو — Aquarius — 21جنوری تا 19فروری

طبیعت میں اعتماد محسوس کررہے ہیں۔شروعات بہت اچھی ہیں۔غصہ،نفرت،حسد اور دیگر منفی رویے قریب قریب ختم ہوتے نظر آرہے ہیں۔مصروفیات میں اضافہ ہوگیا۔ذمہ داریوں کو تقسیم کردینا بہتر ہوگا ورنہ آپ بہت جلد تھکن کا شکار ہوسکتے ہیں۔صحت کی طرف دھیان دیں۔ملازمت پیشہ افراد کو نئی ذمہ داریاں ہی نہیں منفعت بھی مل سکے گی۔صدقات کا سلسلہ ضرور جاری رکھئے۔اس ماہ کی 16,14,12 اور 29 تاریخیں نہایت سعد ہیں۔ان دنوں کو بہتر انداز سے استعمال میں لائیں یہ آپ کی تخلیقی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے میں بھی مددگار رہیں گی۔

برج حوت — Pisces — 20فروری تا 20مارچ

آزادانہ خودمختارانہ طور پر کام کرنے کا موقع مل رہا ہے۔خوش اسلوبی سے اپنا کام جاری رکھئے۔بزرگوں سے مشورہ کرلینا اچھا ہوتا ہے۔تفکرات سے بچاؤ کے لئے ذمہ داریوں کو تقسیم کرلینا بہتر ہوتا ہے۔خود کو تھکن سے بچایئے،گھریلو امور کی جانب توجہ مبذول رہے گی۔اخراجات پر قابو پانا مشکل رہے گا،لیکن اگر ایسا نہ کرسکے تو الجھنوں میں گھرے رہیں گے۔الیکٹرونک مصنوعات کے استعمال میں دقت کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔سر کا درد اور پیروں کی تکالیف ہوسکتی ہیں۔لہٰذا صحت کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔